ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી.

કિંમત દશ આના.

બાઈ મોઘીબાઈ રામજી મનજી ગ્રંથમાળા, નં ૧ લો.

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

રચનાર

ડૉ. ધનજીભાઈ હૉરમસજી મહેતા,

ઍલ. ઍમ. ઍન્ડ ઍસ.

રાજ્યરત્ન મેડલીસ્ટ વડોદરા રાજ્ય, ઑનરરી લાઈફ મેમ્બર, લેકચરર

એન્ડ એકઝામીનર સેંટ જોન એમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશન, મેમ્બર

લીગ ઑફ મર્સી અને જેલ સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ, વડોદરા

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

ગુજરાત વર્નાકયુલર સોસાઈટી તરફથી

હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ બી. એ,

આસિ. સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૩ જી. નકલ ૫૦૦.

સંવત ૧૯૮૧. સન ૧૯૨૪

કિમ્મત દશ આના.

ધી 'ગુજરાત' પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમા શા. મોમાલાલ મંગળદાસે છાપ્યુ
ઠે પાચકુવા, ચાર રસ્તા—અમદાવાદ

બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા ફંડનો

ઉપોદ્ઘાત.

મુંબઇના સ્વર્ગવાસી શેઠ મુળજી ખટાઉનાં વિધવા બાઇ મીઠાબાઇએ તેમની સ્વર્ગવાસી ભાણેજ બાઇ મોંઘીબાઇના સ્મારક માટે સન ૧૯૦૧ ની સાલમા મુંબઇ પોર્ટટ્રસ્ટના બૉન્ડ રૂ. ૨૦૦૦) બે હજારના ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી હસ્તક સોપ્યા છે તેના વ્યાજમાથી ઈનામ આપીને **સ્ત્રી કેળવણી,** તથા **હિંદુ સંસાર સુધારાના** વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખાવવામા આવે છે તે પ્રમાણે "બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા ફંડ" ના નામથી આજ સુધીમા નીચે પ્રમાણે પુસ્તકો રચાવી સોસાઇટીએ પોતાના ખર્ચે પ્રસિદ્ધ કર્યા છે —

૧ ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ . . .	૦–૧૦–૦
૨ હિંદુ સસારમા મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓની કેળવણીમા થતી અડચણો, તે દૂર કરવાની જરૂર તથા તેના ઉપાયૂ	૦–૮–૦
૩ સ્ત્રી પોકાર	૦–૪–૦
૪ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ.	૦–૪–૦
૫ હિંદુ વર્ણવ્યવસ્થા–શાસ્ત્રાધારે (લખવા સોપી છે)	
૬ સખીને પત્રો	૦–૪–૦

પ્રસ્તાવના.

આ જગતનો ક્રમ નિયમિતરીતે ચાલુ રહેવાને માટે આ પુસ્તકમા લખેલા વિષયની કેટલી બધી જરૂર છે તે વિષે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી, છતા કેટલા માણસો આ બાબત જોઇએ તેટલી ગભીરતાથી વિચાર કરે છે વારૂ ? આપણી સ્ત્રીઓમા એ બાબતના સબધમા કેટલી બધી અજ્ઞાનતા છે ? કેટલા કાજગરા જીવો એ અજ્ઞાનતાને લીધે આપણુ દેશમા દર વર્ષે ખરબાદ જાય છે ? કેટલા બધા બાળકો એજ કારણથી દુખી દર્દી જીદગી ભોગવે છે ? કેટલીક સ્ત્રીઓ એજ કારણને લીધે જન્મ સુધી કષ્ટ પામે છે ? આ બાબતના દુખનો અનુભવ ઘણુંખરા માણસોને વધતો ઓછો મળેલોજ હોય છે માટે આ અજ્ઞાનતા બને તેટલી દૂર કરવાની દરેક સમજુ માણસની ફરજ છે સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત એટલી બધી અવ્યવસ્થાવાળી છે કે તેમા ઘણો સુધારો થવાની જરૂર છે એજ ઉત્તમ હેતુથી આપણા માયાળુ રાજકર્ત્તાઓ તરેહવાર ઉપાયો યોજે છે નામદાર મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડે પોતાના રાજયમા ઠેકઠેકાણે સ્ત્રી કેળવણી આપવાનુ શરૂ કર્યું છે તે આવી અજ્ઞાનતા દૂર કરવાના હેતુથીજ છે તેઓશ્રીએ એજ ઉમદા ધારણ ધ્યાનમા રાખી થોડા વખત ઉપર ગુજરાતી અને મરાઠી સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તીની તુલના બાબત રિપોર્ટ કરવા એક કમિટી નીમી હતી, અને તેજ નેક હેતુથી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીએ આ નાનુ પુસ્તક પ્રકટ કરાવ્યુ છે આ બાબત પ્રથમ એકાદ બે પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામા રચાયા છે, પરતુ દિવસે દિવસે પ્રસૂતિ વિદ્યામા, બીજી વિદ્યાઓની માફક સુધારાવધારા થતા જાય છે તે ઉપરથી બીજુ પુસ્તક રચવાની ખાસ જરૂર હતી, એમ મને એકાદ વર્ષથી વિચાર થયા કરતો હતો. તેટલામા સોસાઇટીએ તેવી માગણી કરવાથી તેમની ઇચ્છાનુસાર આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. તો તે જનમંડળને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી ઉમેદ રાખુ છુ.

પુસ્તકમા કેટલેક ઠેકાણે એકજ બાબત એકથી વધારે વાર વર્ણવેલી કદાચ માલમ પડશે, પરતુ તેમ કરવાની જરૂર હેાવાથી જાણી જોઇને રહેવા દીધી છે

મારા બીજા પુસ્તકેાની માફક આ પણ લેાકસેવા બજાવવામા સાધનભૂત થશે તેા તેમાજ હુ મારા શ્રમની સાર્થકતા માનીશ

અમદાવાદ

તા. ૨૦ મી મે ૧૯૦૬

ધનજીભાઇ હેા. મહેતા.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧ લું	સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોની ટૂંક સમજણ (વસ્તિદેશ, યોનિ, ગર્ભાશય, અંડનળિકા, અટકાવ) ...	૧
૨ જું	પૂરા મહિનાના છોકરા બદલ ટૂંક હકીકત ..	૧૨
૩ જું	ગર્ભ ધારણ કર્યાની નિશાનીઓ તથા મુદત .	૨૧
૪ થું	ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો	૩૨
૫ મું	ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો	૪૨
૬ ઠું	કસૂવાવડ	૬૯
૭ મું	પ્રસૂતિ માટે રખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત . .	૮૧
૮ મું	બાળકની માવજત	૧૦૮
૯ મું	પ્રસૂતિ પછીની માવજત .	૧૪૭
૧૦ મું	આકસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની માવજત	૧૬૩
૧૧ મું	સુવાવડની માવજત કરવાની આપણી રીત, તેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ	૧૬૮

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોની ટુંક સમજણ.

સુવાવડ વખતે સ્ત્રીઓને જે સંકટો વેઠવા પડે છે અને ઘણા જોખમોમાંથી પસાર થવું પડે છે તેનું મૂળ કારણ ઘણું કરી તેના અંદરના ભાગોમાં કંઇને કંઈ ગેરકાણું કે સંકડામણનું હોય છે અથવા બાળકનું માથું જોઇએ તેના કરતા પ્રમાણમાં વધારે મોટું હોવાનું હોય છે એ ઉપરથી સેહેજ સમજાશે કે તે ભાગોની બનાવટનું થોડુંક જ્ઞાન જરૂરનું છે

કમ્મર અને જાંગોની વચ્ચે હાડકાનો એક ઉંડી કુંડી જેવો ભાગ આવેલો છે, તેને **વસ્તિદેશ** કહે છે બે બાજુએ પંખાના આકારના બે હાડકા અને વચમાં પૂઠનું હાડકું મળી એ ભાગ બનેલો છે એ પંખા જેવાં હાડકાને ઉપલે છેડે એક જાડી કોર હોય છે, તે કમ્મરની નીચે બેઉ બાજુએ હાથ મૂકતા આપણને જે કાંઠા જેવું માલમ પડે છે તેજ છે એ કોરને આગલે છેડે અકેકો ઢેકો નિકળી આવેલો હોય છે અને તેની નીચે અકેકો ખાંચો આપણને જાંગના કાનગને ખડાગને છેડે હાથ લગાડતા માલમ પડે છે ડાબી બાજુના ઢેકાથી જમણી બાજુના ઢેકા સુધી માપતા નવથી દશ ઇંચ થાય છે અને બેઉ કોરોને વચલે ભાગેથી માપ લેતા અગીઆર ઇંચ થાય છે આ માપો જાણવાની અગત્ય એટલા માટે છે કે તે ઉપરથી વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ જાતની ખોડખાપણ છે કે કેમ અને તેથી સુવાવડ વખતે કંઈ અડચણ આવવા સંભવ છે કે કેમ તે આપણને સમજાય છે

પૂઠનું હાડકું, એ પંખા જેવા હાડકાની અંદર છીણી ઠોકી બેસાડી હોય તેવી રીતે આવેલું છે અને તેમાં આગલે ભાગે આપણી હથેળીની

માફક ખાડો પડેલો હોય છે આપણા ભુજને પડખે ઉભો રહેવા દઈ કળાઈને છાતી ગાખી કોણીમાથી છેક વાળી દઈએ અને હાથના પોચાને નીચે લટકતો રહેવા દઈએ ત્યારે જે સ્થિતિમા આપણી હથેલી દેખાય છે તેવીજ સ્થિતિમા એ પુઠના હાડકાનો આગલો ભાગ હોય છે

એ હાડકાને ઉપલે છેડે ખગડાની કરોડ વળગેની હોય છે અને તે બેના જોડાણથી બનતો ખુણો જરાક આગળ નિકળી આવેલો હોય છે જો આ ભાગ ઘણોજ આગળ નિકળી આવ્યો હોય છે તો સુવાવડમા બાળકનુ માથુ અવતરતા બહુ મુશ્કેલી પડે છે

પુઠના હાડકાને નીચલે છેડે એક નાનુ પુછડી જેવુ હાડકુ હોય છે, અને તેની અણી ગુદાને પાછલે ભાગે આગળી લગાડતા આપણુને માલમ પડે છે. આ હાડકુ સુવાવડ વખતે આશરે એક ઇચ જેટલુ અથવા તેથી પણ વધારે પાછળ હઠે છે અને તેથી બાળકનુ માથુ અવતરવા માટે માર્ગ મોકળો થાય છે ઘણી મોટી ઉમ્મરે પહેલ વહેલી સૂવાવડ થાય તો આ હાડકુ એટલુ સહેલાઈથી હઠી શકતુ ન હોવાને લીધે સ્ત્રીને બહુ કષ્ટ થાય છે

વસ્તિદેશને નીચલે ભાગે બ જાડા ગોળ ઢેકા હોય છે, તે બેઠકના ઢેકા છે આપણે બેસીએ છીએ ત્યારે શરીરનો બધો ભાર એ ઢેકા ઉપર આવે છે એ બન્ને ઢેકા ઉપરથી મજબૂત માસના લોચાઓ નિકળી પૂઠના હાડકાના હથેલી જેવા પોચા ભાગ ઉપર જઈ વળગેલા હોય છે એ લોચા સકોચાઇ સુવાવડ વખતે બાળકના માથાને આગળ પાડે છે

આપણે આગળ કહી ગયા કે વસ્તિદેશનો આકાર કુડીના જેવો છે એ કુડીના બે ભાગ હોય છે ઉપલો ભાગ પહોળા અને છાછરો હોય છે તેને ખોટો પ્રદેશ કહીશુ નીચલો ભાગ સાકડો અને વાકદાર હોય છે, તેને ખરો પ્રદેશ એવુ નામ આપીશુ સૂવાવડ વખતે જયા સુધી બાળકનુ માથુ ખોટા પ્રદેશમાં હોય છે ત્યા સુધી તો તે ગમે તેમ હલાવી શકાય છે પણ એકવાર ખરા પ્રદેશમા તે દાખલ થયુ કે, તમા તે મજબૂત પકડાઇ જાય છે એટલે સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગની અદર આગળી મૂકી જોતા તે હાલતુ માલમ પડત નથી એ ખરો પ્રદેશ વાકદાર હોવાથી અને તેની પરોળાદમા

જૂદે જૂદે ઠેકાણે વધઘટ હોવાથી સૂવાવડ વખતે બાળકનુ માથુ એકદમ સીધુ નીચે ઉતરીને ન આવતા પ્રથમ પાછલી તરફ ઉતરી, પછી આગલી તરફ વળી કોર્ક સ્ક્રુની માફક પેચ લઇને બહાર પડે છે

વસ્તિદેશના બ ધારણમા ઘણીવાર ખોડખાપણ હોવાથી સૂવાવડ વખતે ઘણી હરકત પડે છે સૂવાવડ શરૂ થતાજ જો તે માલમ પડી આવે તો ડાકટરની મદદ વેળાસર લેવાથી મા અને છોકરૂ, બન્નેનો અથવા નિદાન માનો જીવ બચાવી શકાય છે તેમ ન થાય તો બન્નેનો જીવ જોખમમા આવી પડે છે, એટલુ જ નહિ પણ ઘણીવાર તે બરબાદ જાય છે, કારણ કે એકવાર ગર્ભાશય બાળકના શરીર ઉપર મજબૂતીથી સંકોચાઇ જાય છે તેથી કોઇ પણ જાતની શસ્ત્રક્રિયા કરવી અતિશય મુશ્કેલ થઈ પડે છે માટે એ બાબત વિષે થોડુંક જ્ઞાન અવશ્ય હોવુ જોઇએ

એ ખોડખાપણ નિચલી નિશાનીઓથી પારખી શકાય છે —

૧ નિકળી આવેલી ખુંધ

૨ વાંકાચૂકા અથવા એક લાંબા અને બીજો ટૂંકો એવા પગ

૩ છાતીની બેડોળતા

૪ ઢીલું, આગળ ઝૂકી પડતુ પેટ

૫ અતિશય ઠીંગણુ હાડ

એ સિવાય જો સ્ત્રી નાનપણમા દાંત આવતી વખત બહુ રોગીષ્ટ થઈ હોય અથવા ચાલતા બહુ મોડી શીખી હોય તો વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઇ ખામી હોવાનો સંભવ હોય છે વળી કોઇ સ્ત્રીને પ્રથમની સૂવાવડમા બહુ કષ્ટ વેઠવુ પડયુ હોય અથવા મૂએલુ છોકરૂ જન્મ્યું હોય તો પણ ઉપલી જાતની ખોડખાંપણ હોવી જોઇએ એમ સમજવુ

એ સિવાય સૂવાવડી સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગમા આંગળી મૂકી તપાસતા બાળકનુ માથુ આંગળીને ન અડે અથવા તે માથુ અડકેલાઇથી હાલે કિંવા છોકરૂ આડુ આવેલુ માલમ પડે અગર વેણ શરૂ થયા પછી બહુ જુજ વખતમા પાણી વહી જાય તો વસ્તિદેશના બંધારણમા કંઈ ખોડ છે એમ સમજવુ વળી ગુહ્ય ભાગમા આંગળી મૂકતા કંઈ કઠણ ગાંઠ અથવા સોજા

જેવુ અંદરની બાજુ માલમ પડે કિવા પૂઠના હાડકાનો ઉપલો છેડો (કરોડ તથા એ હાડકા વચ્ચેનો ખુણો, જેનુ વર્ણન પ્રથમ કરી ગયા તે) આગળીને સહેલાઇથી લાગે તો સમજવુ કે કંઈ ખોડખાપણ છેજ

વળી સુવાવડી સ્ત્રીને છતી સુવાડી તેના થાપાની ઉપલી જાડી કોર ઉપર બે પડખે બે ચોપડીના પૂઠા ઉભા મૂકી તે બન્ને વચ્ચેનુ અંતર માપી જોતા અગીઆર ઇંચ કરતા કમી જણાય તો, અથવા

તે કોરોને આગલે ભાગે ઢેકા હોય છે તે બે ઢેકા વચ્ચેનુ અંતર દશ ઇંચ કરતા વધારે કે ઓછુ હોય તો, અથવા

સ્ત્રીને તદ્દન છતી સૂવાડી જોતા એક થાપો બીજા કરતા કંઇક ઉચો ઉપસી આવેલો માલમ પડે તો, અથવા

પેડુના કઠણ હાડકાવાળો ભાગ પક્ષીની ચાંચ માફક આગળ નિકળી આવેલો જણાય તો, અથવા

બે કેડના ઢેકા (જેનુ વર્ણન આપણે આગળ વાચી ગયા તે બને) વચ્ચેનુ અંતર સાડાચાર, ઇંચ કરતા ઓછુ હોય તો,

વસ્તિદેશના બંધારણમા કંઇ ખોડખાપણ છે એમ માનવુ

આવી વખતે જરાક પણ ઢીલ ન કરતા તુર્ત ડાક્ટરને બોલાવી મગાવવા જોઇએ, નહિ તો જરૂર મા તથા બાળકની જીંદગી જોખમમા આવી પડશે

જનનેન્દ્રિય—સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોને આ નામ આપવામા આવેલુ છે એ ભાગો પૈકી કેટલાક શરીરની અંદરની બાજુએ આવેલા છે અને બાકીના ખુલ્લી આંખે દેખી શકાય છે પ્રથમના ભાગોને **અંદરના ભાગો** અને પાછલાને **બહારના ભાગો** એવુ નામ આપીશુ

બહારના ભાગો—આ ભાગને યોનિ કહે છે, તેને બે બાજુએ બબ્બે હોઠ હોય છે બહારના બે મોટા અને અંદરના બે ન્હાના બહારના હોઠો પેઢુના નીચલા ભાગથી શરૂ થઇ પાછલી બાજુએ અર્ધવર્તુલાકારમા જઈ ગુદાથી આશરે દોઢ ઇંચ આગલી બાજુએ એકમેક સાથે જોડાઇ જાય છે ત્યા આગળ એક બારીક ચામડીનુ પડ હોય છે આ પડ પહેલી સૂવાવડ વખતે ચીરાઇ જાય છે અંદરના હોઠો બહારના હોઠથી ઢંકાઇ રહે

છે પરંતુ પહેલી સુવાવડ પછી તેમજ મોટી ઉમ્મર થયા બાદ બહાર નિકળી આવે છે ઓષ્ઠોને આંગળી વડે છુટા પાડતા પ્રથમ આગલે ભાગે (મોટા ઓષ્ઠોના મૂળની નીચે) એક નાનો માસનો લોચો દેખાય છે તેની પાછળ નાનુ છિદ્ર દેખાય છે તે પિશાબની નળીનુ મો હોય છે એ છિદ્રની પાછળ એક ચીરા જેવુ બાકુ હોય છે, તે યોનિમાર્ગનુ મુખ હોય છે આ યોનિમુખ ઉપર કુંવારી સ્ત્રીઓમા એક ઝીણો પડદો હોય છે તે ઘણે ભાગે પહેલાજ સંયોગ વખતે નાશ પામે છે આ પડદો (યોનિ પટલ) કુવારી જીંદગીની એક નિશાની તરીકે સામાન્ય રીતે માનવામા આવે છે પરંતુ ઘણીવાર તે જન્મથીજ હોતો નથી અને કેટલીક વાર એવુ પણ બને છે કે સ્ત્રી ગર્ભવતી હોવા છતા પણ તે કાયમ રહે છે કોઇ કોઇ વાર વળી તે પડદો એવો ચીવ્વડ અને જાડો હોય છે કે બાળક અવતરવામા રોકાણ કરે છે અને તેથી તેને કાપવાની જરૂર પડે છે

પિશાબના છિદ્રની આસપાસ એક ઝીણી માસની કડી જેવુ હોય છે તે ઉપરથી આંગળી વડે તપાસતા છિદ્રનુ સ્થાન સેહેજ પરખાઈ આવે છે એ છિદ્ર પિશાબની નળીનુ મુખ છે એ નળી આશરે સવા બે ઇંચ લાંબી હોય છે અને લગભગ તદન સીધી હોય છે કેટલીકવાર યોનિ માર્ગમા બાળકનુ માથુ ઘણો વખત સંકડાઈ રહે છે, તો પિશાબની નળી ઉપર દબાણ થવાથી તે રોકાઇ જાય છે, તેથી નળી મૂકી કાઢવો પડે છે આ કામ દાયણનુ છે .

યોનિ મુખ અને ગુદા (મળદ્વાર) એ બની વચમા આશરે દોઢ ઇંચ ખુલ્લી જગ્યા હોય છે તેને "પેરિનીયમ" કહે છે એ ભાગ સૂવાવડ વખતે પુષ્કળ તણાઇ જાય છે અને ઘણીવાર ચીરાઇ પણ જાય છે

અંદરના ભાગો—તે નીચે મુજબ હોય છે —

૧ યોનિમાર્ગ
૨ ગર્ભાશય.
૩ અંડનળિકા
૪. સ્ત્રી અંડ.

યોનિમાર્ગ —એ યોનિ મુખથી શરૂ થઇ વાંક લઇ ઉપર જાય છે. ત્યાં તે થોડોક પહોળો થાય છે અને તેની અંદર ગર્ભાશયનું મુખ જડી દીધું હોય તેવી રીતે બેઠેલું માલમ પડે છે. એ માર્ગ ખરા પ્રદેશની માફકજ વાંકદાર હોય છે અને તે વાંક ક્રોસના આકારનો હોય છે એ માર્ગની બાજુએ પિશાબનો ફુકો હોય છે, અને પાછલી બાજુએ આંતરડાનો નિચલો છેડો હોય છે. માર્ગના અંતરપડમાં પુષ્કળ કરચલીઓ પડેલી હોય છે, તેથી સૂવાવડ વખતે માર્ગ અતિશય પહોળો થઇ શકે છે સૂવાવડી સ્ત્રીને શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે તો એ કરચલીઓને બહુ સંભાળથી સાફ કરવી પડે છે કારણ, નહિ તો તેમાંનો કંઇ મેલ શસ્ત્રોને લાગી ગર્ભાશયમાં જવા પામે અને તેથી સુવારોગ, વિષમ જ્વર વગેરે દર્દો થવાનો બહુ સંભવ રહે યોનિ માર્ગની દિવાલો ઉપરાછાપરી સૂવાવડ થવાથી અગર બીજા કારણોથી કેટલીકવાર ઢીલી પડી જાય છે, તેથી ગર્ભાશય ભ્રંશ થાય છે, એટલે તે અવયવ નીચે ઉતરી પડે છે અથવા બહાર નીકળી આવે છે જો ગર્ભાશય નિકળી આવે તો સાથે લાગો પિશાબનો ફુકો અને આતરડાનો નિચલો છેડો પણ ખેંચાઇ આવે છે

ગર્ભાશય —એ એક વિલાયતી જમરૂખને આગળ તથા પાછળથી દાબી દીધું હોય અને જેવો આકાર થાય તેવા આકારનો અવયવ છે. તે ત્રણ ઇંચ લાંબો, બે ઇંચ પહોળો અને એક ઇંચ જાડાઇમાં હોય છે. પેડુમાં નિચલે ભાગે હાડકાનો ઢેકો હોય છે, તેની પાછળ પિશાબનો ફુકો હોય છે તે ફુકા ઉપર ગર્ભાશય જરાક વાંકમાં ગોઠવાયલો હોય છે ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ ગોળ અને પહોળો હોય છે નિચલો ભાગ સાંકડો ગરદનની માફક નિકળી આવેલો હોય છે તેને કમળ અથવા ફુલ કહે છે તે ભાગ આપણે વાંચી ગયા તેમ યોનિમાર્ગના ઉપલા છેડામાં ગોઠવાયલો હોય છે તે આશરે અડધા ઇંચ લાંબો હોય છે અને તેનું વલણ નિચલી અને પાછલી તરફ હોય છે યોનિ માર્ગમાં આંગળી મૂકી જોઇએ તો એ ફુલને નિચલે છેડે એક ચીરો આપણને માલમ પડે છે તેને ફુલનું મોં કહે છે સૂવાવડ વખતે આ ફુલનું મોં ખીલે છે અને તે વાટે બાળક ગર્ભાશયમાંથી બહાર પડે છે. ગર્ભાશય

જાડા રેશાવાળા માસના લોથાનો બનેલો હોય છે અને અંદરથી પોલો હોય છે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આ રેશામા બહુ જલદી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી જેમ જેમ છોકરૂ પેટમા મોટુ થતુ જાય તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટો થતો જાય છે અને આખરે નવ મહિના પૂરા થયે સૂવાવડ વખતે એ રેશાઓ જોરથી સંકોચાઇને બાળકને જન્મ આપે છે. ગર્ભાશયની અંદરનુ પોલાણ ત્રિકોણાકારે હોય છે અને તેને બેઉ ઉપલે છેડે અંડનળિકા આવીને મળે છે

અંડનળિકા.—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ એકેકી આડી નળી આવેલી હોય છે તેને કહે છે આ નળિઓનો અંદરનો છેડો ગર્ભાશયને ઉપલે ભાગે એક બાજુએ વળગેલો હોય છે અને બીજો છેડો ફાટા ફાટા વાળો હોય છે તે સ્રી અંડને જઇને વળગેલો હોય છે

સ્રી અંડ.—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ એકેકો આવેલો હોય છે. તે નાની અખોડ જેવડા હોય છે ને તેને કાપી જોતા અંદર કોઇ કોઇ ઠેકાણે નાના ફુક્કાઓ જણાય છે આ ફુક્કાની અંદર બહુ સૂક્ષ્મ ઇડાં હોય છે જેમ આ ઇડા મોટા થતા જાય છે તેમ તેમ અંડની સપાટી ઉપર આવતા જાય છે પૂરેપૂરા મોટા થઇ ગયા કે તેની આસપાસનો ફુક્કો ફુટી જઈ તે અંડનળિકામા દાખલ થાય છે અને તે માર્ગે ગર્ભાશયમા જઇ પહોચે છે

અટકાવ:—સ્રી વેશે આવ્યા પછી સુમારે ૪૫ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તેને દર મહિને ઋતુસ્રાવ થાય છે અને તે કેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે, આ સ્રાવને અટકાવ કહે છે તે ચાલુ રહે છે તે દરમ્યાન ઉપર જણાવેલાં ઇડા મોટા થઇ ગર્ભાશયમા દાખલ થતાં જાય છે આ અરસામા જો ગર્ભ રહ્યો તો ઇડામા અદ્ભુત ફેરફારો થઈ તેમાંથી છોકરૂ ઉત્પન્ન થાય છે જો ગર્ભ નથી રહેતો તો ઇડા મરી જઇ સ્રાવની સાથે બહાર પડી જાય છે આ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે, ઋતુસ્રાવ થતા પહેલા અથવા થયા પછીના થોડા દહાડામા ગર્ભ ધારણ થાય છે.

જૂદા જૂદા દેશોમા હવામાન પ્રમાણે જૂદી જૂદી ઉમ્મરે અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે. આપણો દેશ ગરમ હોવાને લીધે ઘણીખરી

૧૧-૧૨ વર્ષની ઉમ્મરેજ શરૂઆત થાય છે થડા દેશોમાં ૧૫-૧૬ વર્ષ સુધી તે દેખાવ દેતો નથી હિન્દુ લોકોમા હજી કેટલેક ઠેકાણે એવુ માનવામા આવે છે કે, અટકાવ આવવો શરૂ થાય એટલે સ્ત્રી, વેશે આવી ચૂકી અને સમાગના હક્ક ભોગવવા લાયકની થઈ, પરંતુ તેમ માનવુ એ મોટી ભૂલ છે અટકાવ એ ફક્ત જુવાની શરૂ થવાની નિશાની છે અને ત્યાર પછી ૪ થી ૬ વર્ષે પુખ્ત યુવાવસ્થા આવે છે, એટલે આપણા દેશમા ૧૬ થી ૧૮ વર્ષે સ્ત્રી ખરેખર પરણવા લાયક થાય છે એ ઉમ્મર પહેલા પરણાવવાથી વસ્તિદેશના હાડકાનો જેવો જોઇએ તેવો ઉઘરભાવ ન થયલો હોવાથી સૂવાવડ વખતે કાતો અતિશય કષ્ટ થાય છે, કાતો છોકરૂ મૂએલુ અવતરે છે કે કાતો અતિશય નબળુ અને ન્હાનુ પેદા થાય છે માટે સુજ્ઞ માબાપોની આઇન ફરજ છે કે, પોતાની દિકરીઓને પુખ્ત વય થતા પહેલા પરણાવવીજ નહિ. આપણા દેશમા ઓલાદ દિનપર દિન નબળી થતી જાય છે, તેનુ મૂળ કારણ આજ. છે "જલદી પરણ જલદી મરણ" એ શબ્દો ગોખી રાખવા જોગ છે, માટે જેઓ પોતાના દેશનુ તથા પોતાના ટોળાનુ અને પોતાની ઓલાદનુ ભલુ ઇચ્છતા હોય તેમણે સર્વેએ પોતાની બાળકીઓને પુખ્ત વયે આવ્યા સિવાય કદી પરણાવવી નહિ શ્રીમત સયાજીરાવ મહારાજે જે હેતુથી બાળલગ્ન અટકાવવાનો કાયદો કર્યો છે તે ઘણાજ સ્તુત્ય છે, એમ આ ઉપરથી સર્વેની ખાત્રી થશે તેઓ નામદારે પોતાના લોકોનુ અને પોતાના દેશનુ કલ્યાણ કરવાના ઇરાદાથીજ આવુ પગલુ ભર્યુ છે

જેમ ન્હાની વયે સસારમાં પડવુ સારૂ નથી તેમ વળી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી પણ નુકસાન થાય છે ૨૫ કે ૩૦ વર્ષ પછી પરણવાથી અદરના તથા બહારના નરમ ભાગો જેટલા જોઇએ તેટલા મહેલાઇથી ખેચાઇ શકતા નથી અને તેથી પણ સૂવાવડ વખતે અતિશય વેદના થાય છે વળી એટલી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી એક મોટો ગેરફાયદો એ થાય છે કે પોતે ઘરડા થાય તોપણ પોતાના છોકરાઓ ઉમ્મરે પુગતા નથી અને તેથી ઘડપણમા તેમને જોઇએ તેટલો આધાર તેઓ તરફથી મળી શકતો નથી માટે જે લોકોમા આવી રીત હાલમા

થઇ હોય તેમાં પણ માબાપોએ પોતાના બચ્ચાઓને લાયક વયે પરણી જવા શીખામણ આપવી ઘટે છે

આપણે ઉપર કહી ગયા કે, ગરમ દેશોમા અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે પણ એ સિવાય બીજા કેટલાક કારણોથી પણ આવુજ પરિણામ આવે છે. આળસુ ઐયાસી જીંદગી ગુજારવાથી, પ્યારના કિસ્સા કહાણી વાચવાથી અથવા તેવીજ વાતો સાભળવાથી થતી અઘટિત મનની ઉશ્કેરણીથી, મોડી રાતો સુધી ઉજાગરો કરવાથી, બહુ મશાલેદાર ખોરાક ખાવાથી તેમજ દારૂ પીવાથી ઋતુપ્રાપ્તિ વહેલી થાય છે એજ કારણોને લીધે તવગંર લોકોની દિકરીઓના બાબતમા આવો પ્રકાર વહેલો બને છે ગરીબ વર્ગની છોડીઓ મહેનતમા પોતાનુ શરીર રગડે છે તથા સાદો સુતરો ખોરાક ખાય છે તેમજ તેઓના મનની હાલત ઉશ્કેરાવાને સાધનો હોતા નથી તેથી તેઓ વધારે મજબૂત અને સાગ બાધાની નિવડે છે અને તેઓ દૂર પણ વધારે મોટી વયે બેસે છે

ગર્ભ ધારણ થયો એટલે અટકાવ બધ થાય છે તેમજ વળી ન્હાના બાળકને ધવરાવતી માતામા પણ તે બધજ હોય છે શરીર ઘસાઇ પીસાઇ જાય અથવા નબળુ પડી જાય એવા રોગોથી પણ એવુજ પરિણામ આવે છે. મુખ્યત્વે કરી ક્ષયરોગમા એ પ્રકાર જોવામા આવે છે એ રોગમા અટકાવ બધ થાય એ ઘણી ખોટી નીશાની મનાય છે માટે નબળા બાધાવાળી સ્ત્રીઓએ ન પરણવામાજ ડહાપણ સમાયલું છે

ઋતુસ્રાવ શરૂઆતમા જરા કાળાશ પડતો હોય છે પણ બીજે ત્રીજે દિવસે તે તદ્દન રાતા રગનો અને પ્રવાહી જેવો હોય છે જેમ આપણા શરીરમાનુ બીજુ લોહી બહારની હવા લાગતાજ બંધાઇ જાય છે તેમ આ સ્રાવના ગડફા બાઝી જતા નથી જો કઇ કારણથી તેમ થયુ તો સ્ત્રીને અતિશય દર્દ થાય છે કોઇ સ્ત્રીને આવો બંધાઈ જતા ગડફા જેવો સ્રાવ થાય તો તેને ગર્ભ ધારણ થઈ શકતોજ નથી, માટે આવી વખતે ડાકટરની સલાહ લઇ યોગ્ય ઇલાજ કરવાની જરૂર છે આપણે ઉપર કહી ગયા કે, પોતાના બાળકને ધરાવનારી માતામા અટકાવ બધ થાય છે પણ હમેશાજ તેમ બનતુ નથી કોઇકને વહેલો સ્રાવ આવે છે. ઘણાક લોકોનુ એવું માનવુ હોય છે કે, ધવરાવનારી

સ્ત્રીને અટકાવ આવવાથી તેનુ દૂધ વધારે ચોખ્ખુ અને મીઠુ હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ઉલટું, તે સ્ત્રી અટકાવને લીધે વધારે નબળી થવાથી તેનુ દૂધ પણ ઓછી મીઠાશવાળુ અને ઓછુ સ્વચ્છ બને છે માટે આપણને કદાચ બચ્ચા માટે ધવાડનાગી આયા રાખવી પડે તો પહેલા સાત આઠ મહિનાની મુદતમાં દૂર ન બેસે એવીજ સ્ત્રીને પસદ કરવી.

અટકાવ દરમ્યાન કોઈ પણ જાતની સખત કસરત કરવાથી, બરફવાળુ પીણુ પીધાથી અથવા લેમોનેડ કે એવીજ કઇ ખટાશવાળી વસ્તુ પીધામા લેવાથી તેમજ ઠડા પાણીએ ન્હાવાથી અગર ઠડા પાણી-માં પગ બોળી રાખવાથી નુકસાન થાય છે અટકાવમા કોઇ પણ રીતે દરદ થતુ હોય તો ઘણુ કરી તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને કદાચ તે ગર્ભવતી થાય તો બહુ કરી થોડા વખતમા તેને અધૂરે છોડક જવાનો બહુ સભવ રહે છે કેટલાક લોકો આવી વખતે ઉઘ લાવવાને માટે અથવા દર્દ નરમ પાડવા સારૂ દારૂ આપે છે પણ તે ભૂલ છે તેથી ઉલટી ખોટી આદત પડે છે ને નુકસાન થાય છે

કેટલીવાર જુવાન છોડીઓ ફીક્કા હોઠની તથા ધોળા પૂણી જેવા ચહેરાની દેખાય છે તેઓને કાઇ કામ કરવા ગમતુ નથી અને જાણે મુડદાલ જેવી હાલચાલ કરે છે જરાક પણ કામ કરતા થાકી જાય છે અને એક દાદર પણ ચઢતા હાફી જાય છે તેઓને વખતે ફેર આવી જાય છે અને કદાચ બેશુદ્ધ પણ થઇ પડે છે આ સઘળાનુ કારણુ અટકાવનુ અનિયમિતપણુ હોય છે આવી સ્ત્રીઓને કાતો બીલકુલ સ્રાવ આવતો નથી કે કાતો તે અતિશય આવે છે માટે આવે વખતે તેમની માતાઓની ફરજ છે કે બનતી ઉતાવળે ડાકટરની સલાહ લેવી. આવે વખતે ઘણીવાર એવુ બને છે કે, ડાકટરની સલાહ નથી લેવામા આવતી તો તે સ્ત્રીને હિસ્ટિરિયા લાગુ પડે છે, તેના હાથ પગ તણાઇ ખેચાઇ જાય છે, જડબુ બીડાઇ જાય છે, તેની છાતી ઉપર ડુચો બાઝી જતો હોય તેમ તેને થયા કરે છે, તે ગુગળાઇ જતી હોય એવુ જણાય છે અને આખરે બેશુદ્ધ થઇ જાય છે

પહેલ વહેલો અટકાવ આવતા પહેલાં કેટલીક નિશાની દેખાય

છે. હાથપગ ઢીલા પડી જવાની શરીરમાં એક પ્રકારની સુસ્તી આવવાની, પેઢુમા ધીમી ધીમી કળતર થવાની, કમ્મરમાં કઇ ખેચાણ થવાની અથવા તે ઉપર જાણે કઇ ભાર પડવાની ફરિયાદ કરવામાં આવે છે. આખના નીચે કાળા ચકરડા પડી ગયેલા દેખાય છે અટકાવ શરૂ થયા પછી એ નિશાનીઓ નાબૂદ થઈ જાય છે, ત્યારબાદ તે છોકરીના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે તેનુ અગ વધારે ભરાયલુ અને ઘાટ ઘટમ વધારે ગોળ દેખાય છે થાપામાથી વધારે પહોળી દેખાય છે શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં ચરબી વધની ઓછી એકઠી થાય છે તેની છાતી ખીલે છે અને સ્વભાવે તે વધારે શરમાળ થાય છે તેની રીતભાત બદલાઈ જઈ આસપાસનાઓ સાથ પ્રથમ જેટલી છુટથી તે ભળાતી નથી

સુમારે ૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે અટકાવ બધ થાય છે, એટલે તે ઉમ્મર પછી ઘણુ કરી ગર્ભ ધારણ થતો નથી, પરતુ કોઇ કોઇ વાર ૫૪ વર્ષ સુધીની ઉમ્મરે છોકરા થવાના દાખલા બને છે અટકાવ તદન બધ થવાથી અગાઉ થોડા મહિના સુધી તે અનિયમિત વખતે આવે છે અથવા અનિયમિત જથામા પડે છે આવી વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીનુ અગ ફેલાઇ તે બહુ જાડી થઇ જાય છે, તેનો આહાર વધે છે અને કેટલીકવાર પોતાને ગર્ભ રહ્યો એવુ તે માને છે. તેને શરીરમા ઠેક ઠેકાણે શૂળ મારે છે ઘડીકમા માથામા આગલે ભાગે તો ઘડીકમા પાછલે ભાગે, વળી કેઇક વાર કમ્મરમા તો કોઇકવાર આખમાં દરદ થઇ આવે છે તેની છાતીમા પુષ્કળ ધબકારા (હુલદિલ) થાય છે અને તેના મ્હો ગરદન ઉપર લોહી ધાઇ આવે છે કેટલીકવાર પોતે ગાડી થઇ ગઇ એવુ તે માને છે તેના થાન (સ્તનો) મા દરદ થઇ આવે છે અથવા ગાઠો બાઝી જાય છે. પેટમા વાયુ થઇ આવી ઘડીકમાં ડાબી તો ઘડીકમા જમણી બાજુએ શૂળ મારે છે તેની નસકોરી કેટલીકવાર ફૂટે છે તેના શરીર ઉપર ચાઠા નીકળી આવે છે. ઘડીકમા તેનું અગ ગરમ અને લાલ થઈ આવે છે તો ઘડીકમાં ફિક્કુ પડી જઈ પરસેવાથી ગરકાવ થઈ જાય છે. તેને મસાનો વ્યાધિ હોય તો તે મસા દુઝે છે. આવે વખતે ડાક્ટરની સલાહ લેવાની બહુ જરૂરિયાત છે. નસકોરી ફુટી હોય અથવા મસા દુઝતા હોય તો તે લોહી

એકદમ બંધ કરવા કોશિસ કરવી નહિ, એ વાત ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ, વળી એ ઉમ્મરે સ્ત્રીને કઇ ને કઇ ભયકર રોગ થવાનો સભવ રહે છે, માટે જે સ્ત્રીઓને અટકાવ બધ થતી વખતે ઉપર દર્શાવ્યા પૈકી કાઇ નિશાનીઓ માલમ પડે અથવા કોઇ રીતે પોતે હેરાન થાય તો તુર્ત ડાકટરની સલાહ લેવી આ પ્રસગે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ દારૂને દવા તરીકે લે છે પણ તે બહુ મોટી ભૂલ છે તેથી ઘણુ નુકસાન થયા વિના રહેતુ નથી

પ્રકરણ ૨ જુ.

પૂરા મહિનાનાં છોકરાં બદલ ટુક હકીકત.

પૂરા મહિનાના ગર્ભની બનાવટમા નિચલી ચીજો હોય છે.—

૧. છોકરૂ

૨ ગર્ભજળ

૩ ગર્ભ પટલ (તશિયો)

૪. ઑર

૧ **છોકરૂ** -- સાધારણ કદની, પુખ્ત જુવાનીવાળી અને તનદુરસ્ત માતાનુ છોકરૂ આપણા દેશમા ઘણુ કરી વજનમા પાચથી છ રતલ હોય છે અને લબાઇમા આશરે અરાઢ ઇચ હોય છે યુરોપિયન લોકોના છોકરાઓ સરાસરીમાં વજનમા સાડા છ રતલ અને લબાઇમા વીસ ઇચ હોય છે પણ ઘણી વાર વજન અને લબાઇ બન્નેમા બહુ વધઘટ હોય છે જૂદા જૂદા લખનારાઓએ અવલોકન કરી જૂદી જૂદી હકીકત જણાવી છે એક વિદ્વાન ડાકટરે ત્રણ હજાર ગરીબ છોકરાઓને જન્મતી વખતે તોળી જોયા હતા તેમાનું એકજ ફક્ત દશ રતલનુ તેને માલમ પડયુ બીજો એક દાક્તર, ૧૬$\frac{3}{4}$ શેરના છોકરાનો દાખલો ટાકી ગયા છે એક બાળક આડુ આવેલુ તેને ફેરવીને બહાર કાઢના તેનુ વજન અરાઢ રતલનુ અને લબાઇ સાડી પચીસ ઇચની

જણાઇ હતી એક ચોથા ભાગના વળી એકવીશ રતલના બાળકનો નોંધાયો છે આવા ભારે વજનના છોકરાઓ ઘણુ કરી મૂએલા જન્મે છે કારણ, તેમની ઉપર ગુહ્ય ભાગોનુ બહુ દબાણ થાય છે અને તેમની પ્રસૂતિ થવામા સ્વાભાવિક રીતે બહુજ વાર લાગે છે અમેરિકાના ઓહાઇઓ નામના શહેરમા કેપ્ટન બેટસ નામનો સાત ફુટ સાત ઇંચનો એક માણસ હતો તેની સ્ત્રી પણ તેના જેની જ બલ્કે તેના કરતા સાત ફુટ નવ ઇંચની હતી આ બાઇને પહેલુ છોકરૂ થયુ તે વજનમાં ઓગણીસ રતલ હતુ અને બીજુ પોણી ચોવીશ રતલના વજનનું અને લબાઇમાં ત્રીસ ઇંચ હતુ આ બીજા છોકરાનો જન્મ આપવાને માટે દાકતરને જેવડો જોઇએ તેવડો મોટો ચિપીઓ મળી શક્યો નહીં તેથી તે બાળક મૂએલું અવતર્યું હતુ અમેરિકામા ફિલાડેલ્ફિઆ શહેરમા પૂરા મહિનાના કેટલાક બાળકો જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર વજનમા હતાં અને તેઓ હજુ જીવે છે " પીનીઅસ બેબી " નામનુ એક બાળક જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર અને એક અધોળ વજનમા હતુ.

છોકરી કરતાં છોકરાનુ વજન તેમજ કદ સામાન્ય રીતે, જન્મતી વખતેજ વધારે હોય છે સીમ્પસન નામના દાકતરે એવી ગણત્રી કાઢી છે કે, સો છોકરાની તપાસ કરતા તેને એવુ માલુમ પડયુ હતુ કે છોકરીઓ કરતા છોકરાઓ સરાસરી અચ્છેર નવટાંક જેટલા વજનમા વધારે હતા અને સરાસરી અર્ધો ઇંચ લબાઇમા હતા

બાળક જન્મે તે વખતે તેના શરીર ઉપર અતિશય ચીકણુ, મજબૂત વળગી રહે એવુ સફેદ પડ હોય છે અને તેથી તેની પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી મદદ થઇ પડે છે તેના માથા ઉપર લાબા કાળા વાળ હોય છે. તે જન્મ થયા પછી થોડા વખતમા ખરી જાય છે અથવા તેમનો રંગ બદલાઇ જાય છે વળી જન્મતી વખતે છોકરાની આખ ઘણુ કરી કોઇ ભસ્મના જેવા જરાક ભૂરા રંગની હોય છે થોડા દિવસ થયા પછીજ તેમા બીજો રંગ બદલાય છે અને પાછી તે કાયમ રહે છે

બાળકનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તેનુ માથુ છે. કારણ કે [illegible] સત્તાણુ વેળા પહેલો જન્મ તેનો થાય છે બાકીના ત્રણ ટકામા બા[illegible] કા તો કૂલાં કે કા તો પગ પહેલા જન્મે છે

જેમ એક મોટા માણસના માથાના હાડકા એકમેક સાથે મજબૂત જોડાઈ જઇ એક કઠણ ગુમ્બઝ બનેલો હોય છે, તેમ તુર્તના જન્મેલા બાળકમા હોતુ નથી તેના માથાના હાડકા એક બીજા સાથે એકાદ બારીક પડદાવડે અથવા કુર્ચા (નાક કે કાન જેવા કુળા હાડકાની) માર્ફત જોડાયલા હોય છે આ ઇશ્વરની એક મોટી કરામત છે કારણ, તેને લીધે પ્રસૂતિ વખતે તે હાડકા ગમે તેમ એક ઉપર ચઢી જઈ માથુ ન્હાનુ થઇ વસ્તિદેશને બધબેસતા આકારનુ થઈ શકે છે અને પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી સુગમતા થઈ પડે છે આ હીલચાલ ફક્ત માથાના તાલકાવાળા ભાગના હાડકામાજ થઈ શકે છે ખોપરીના નીચલા ભાગના તથા ચહેરાના હાડકા તો એક બીજા સાથે મજબૂત જોડાયલાજ હોય છે, માટે માથા ઉપર થતા દબાણથી તેમને કંઇ નુકશાન થઇ શકતુ નથી.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના માથા ઉપર આપણે હાથ ફેરવી તપાસીશુ તો તે હાડકાની વચ્ચે એક આગળ અને એક પાછળ એમ બે ખાડા આપણને માલમ પડશે અને એ બે ખાડાની વચ્ચમા એક ઉભી જરાક પહોળી લીટી જેવું આપણને લાગશે આગલો ખાડો મોટો હોઇ રમવાના પાનાની ચોકડી (ડાયમંડ) ના આકારનો જણાશે અને પાછલો ખાડો ન્હાનો અને ત્રિકોણાકારનો લાગશે, આ ખાડાઓનો એક મોટો ઉપયોગ એ થાય છે કે સુવાવડ વખતે દાકતર કે કોઇ યોનીમાર્ગમા આંગળા મૂકી મસ્તક પરીક્ષા કરે છે, ત્યારે આ ખાડાઓની સ્થિતિ ઉપરથી તેમને બાળક બંગ પ્રદેશમા કયી અવસ્થામા ગોઠવાયલુ છે તે સમજાય છે પહેલો ખાડો એટલો મોટો હોય છે કે તેમા એક અર્ધો રૂપિયો મૂકી શકાય પાછલો ખાડો ફક્ત આપણી આંગળીનુ ટેરવુ સમાય એવડો હોય છે પ્રસૂતિ વખતે ઘણુ ભાગે યોનિમા આંગળી મૂકી પરીક્ષા કરતા આ પાછલો ખાડો આપણને પહેલો માલમ પડે છે બાળક જેમ જેમ મોટુ થતુ જાય છે તેમ તેમ આ ખાડાઓ ન્હાના થતા થઇ છેવટે તદ્દન પૂરાઈ જાય છે તે ઉપર હાથ મૂકી જોતા આપણને ધબકારા માલમ પડે છે તે ભેજામા, હૃદયના ધબકારાથી લોહીના મોજા આવવાને લીધે થાય છે

તુર્તના જન્મેલા બાળકનુ માથુ લબાઇમા સરાસરી સાડાચાર ઇચ અને પહોળાઇમા પોણાચાર ઇચ હોય છે ખોપરીના પાછલા ભાગ ઉપર વચમા ઢેકો હોય છે. ત્યાથી હડપચી સુધી સીધા લીટીમા માપ લેતા સવાપાચથી સાડાપાચ ઇચ થાય છે તેજ ઢેકાથી કપાળના મધ્ય બિંદુ સુધી માપતા સરાસરી લબાઇ સાડાચારથી પાચ ઇચ હોય છે. કાનની ઉપર બેઉ બાજુએ બે ઢેકા હોય છે, તે બન્ને વચ્ચેની પહોળાઇ પોણાચારથી ચાર ઇચ હોય છે અને બેઉ લમણા વચ્ચેની પહોળાઇ સાડાત્રણ ઇચની હોય છે પ્રસૂતિ બહુ લબાય ત્યારે થતા દબાણથી આ માપોમા કેટલોક ફેર પડી જાય છે દાખલા તરીકે પાછલા ઢેકાથી હડપચી સુધીના માપમા તેમજ તે ઢકાથી કપાળ સુધીના ભાગમા એકેક ઇચ સુધી વધારો થઇ જાય છે અને કાન ઉપરના બેઉ ઢેકા વચ્ચેનુ માપ અર્ધો ઇચ ઓછુ થઇ જાય છે બગડાની કરોડ ઉપર બાળકનુ માથુ એક આખા કુડાળાના ચેથા ભાગ સુધી જમણી કે ડાબી બાજુએ ફરી શકે છે મોટી ઉમ્મરે તેટલુ બધુ ફરી શકતુ નથી ઘણા બાળકોના માથાના માપ લેતા એમ સાબિત થયુ છે કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓના માથા ઘેરાવામા આશરે અર્ધો ઇચ હોય છે અને તે ભાગના હાડકા જરાક વધારે કઠણુ થયેલા હોય છે આજ કારણને લીધે વધારે છોકરા મૂએલા જન્મે છે અને છોકરાઓને જન્મ આપ્યો હોય એવી માતાઓમા મરણનુ પ્રમાણ વધારે હોય છે

જેમ લોકો વધારે શીખેલા અને સુધરેલા હોય તેમ તેમના છોકરાઓના માથાં કદમા વધારે મોટા હોય એ વાત નભવિત છે. વળી ચોક્કસ ઉંચી જાતોમા, બીજી હલકી વર્ણો કરતા માથાનું કદ પ્રમાણમાં મોટુ હોય છે

આપણે આગળ કહી ગયા તેમ સેકડે ૯૭ ટકા માથુ નીચે હોય છે તેનુ કારણ એ છે કે ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ સૌથી પહોળો છે અને નીચેનો કમળ આગળનો ભાગ સૌથી સાકડો છે બાળકના કુલ્લાવાળો ભાગ સૌથી પહોળો હોવાથી તે ઉપર (ગર્ભાશયના પહોળા ભાગમાં) રહે છે અને માથાનો ભાગ સૌથી સાકડો હોવાથી નીચે રહે છે વળી બાળકના બીજા સર્વ અવયવો ગર્ભાશયમા એવી તરકીબથી

ગોઠવાઇ જાય છે કે તેને માટે જેમ બને તેમ થોડી જગ્યા રોકાય. દાખલા તરીકે બાળક બરડામાંથી એવી રીતે ક્રમાનદાર વળેલું હોય હોય છે કે પેટના ભાગને બંધ બેસતુ આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હોય છે. બન્ને કળાઇનો ભાગ ભુજની ઉપર વળી જઈ બન્ને હાથના પોચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હોય છે તેની જાગો પેટ તરફ વળેલી હોય તેના પગના નળા તેની જાગ તરફ વળેલા હોય છે અને પગની પાટલીઓ સામી બાજુના ટેટા (પીંડી)તરફ વળેલી હોય છે નાળતો ભુજ અને જાગની વચ્ચે દબાય નહીં એવી રીતે આવેલો હોય છે

પ્રથમ એમ માનવામા આવતુ હતુ કે માથુ ફક્ત પ્રસૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છોકરૂ એકદમ ગોલાટ માગી ફરી જાય છે તેથી એમ બને છે પણ તે ખોટુ છે ઘણીખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ ચાર મહિનામા માથુ હમેશા નીચુજ રહે છે કેટલાક દાખલાઓમા તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાકતરે એવી ગણત્રી કરી છે કે સાતમે મહિને જીવતુ છોકરૂ પેદા થાય એવા દાખલાઓમા સેકડે ૮૩ ટકામા માથુ દર્શનમા હોય છે વળી બીજા એક દાકતરે તપાસ કરી એવી ગણત્રી કાઢી છે કે સેકડે ૫૭ ટકા જેટલા દાખલાઓમા છેલ્લા ત્રણ મહીનામા ગર્ભની સ્થિતિમાં કઈ ફેરફાર થતો નથી એટલે છઠ્ઠે મહિને માથુ નીચુ હોય તો તે નીચુજ રહે છે બાકીના ૪૩ ટકામા તેની સ્થિતિમા દેખીતો ફેરફાર થાય છે

આવા ફેરફાર ઘણુ કરી એકથી વધારે છોકરા થયા હોય તેવી સ્ત્રીઓમા ઘણીવાર બને છે અને એવો વખતે બહુ કરી છોકરૂ આડુ હોય તે સીધુ થઇ જાય છે આમ થવાના કારણ બહુ કરી બે હોય છે એક તો ગર્ભાશયની દિવાલોની ઢીલાશ અને બીજુ ગર્ભજળનો અતિશય મોટો જથો

૨ તથા ૩ **ગર્ભજળ** તથા **તશિયો**—છોકરૂ પેટમા હોય છે ત્યારે તેની આસપાસ ઝીણા પડદાની એક કોથળી હોય છે તેને તશિયો કહે છે આ કોથળીમા આશરે અઢીથી પાચ શેર જેટલું પાણી ભરેલુ હોય છે, તેને ગર્ભજળ કહે છે આ પાણીમા છોકરૂ હમેશ તરતુ

હોય છે તેથી ગર્ભાશયને કંઇ અડતા અથવા લાગતા છોકરાંને ઇજા પહોચી શકતી નથી એટલુંજ નહિ પણ ગર્ભવતી હાલતમા તેમજ સૂવાવડ વખતે જયારે ગર્ભાશય સંકોચાય છે ત્યારે બાળક ઉપર અઘટિત દબાણ થતું નથી

આ ગર્ભજળ તે બાળકની પિશાબ છે એવુ કેટલાક લોકો માને છે પણ તે માનવુ ભૂલ ભરેલુ છે. બાળક જન્મ્યા પછીજ તેને નિયમિત રીતે ઘણો પિશાબ થાય છે જન્મતા પહેલા તો બહુજ જૂજ પિશાબ થાય છે અને તે કોઇ કોઇવાર ગર્ભજળ સાથે મળી પણ જાય છે પરંતુ બધુજ ગર્ભજળ પિશાબનું બનેલુ હોતુ નથી

પ્રસૂતિ વખતે જેમ જેમ ફુલનુ મ્હો ખીલતુ જાય છે તેમ તેમ તે ફુલ પુરેપુરૂ ખીલી રહ્યુ એટલે તે ફુટી જાય છે કોઇવાર કઇ કારણથી તશિયો એકદમ ફુટી જઇ પાણી વહી જાય છે તો પછી ફુલનુ મ્હો બરાબર જોઇએ તેટલું ખીલી શકતું નથી અને તેથી પ્રસૂતિમા બહુ ઢીલ થાય છે.

કોઈ કોઇવાર વળી તેથી ઉલટોજ પ્રકાર બને છે અને ઉપરાછાપરી જોરમા વીણ આવવાથી તશિયો ફુટયા વગર બાળક ગર્ભપટલમા વીંટાયલું એમને એમ બહાર આવે છે આવી વખતે હુશિયારી રાખી એકદમ તશિયો ફોડી નાખવો એટલે બાળક રડવા માંડી દમ લેશે.

૪ ઑર —ગર્ભસ્થાનમા બાળક જયા સુધી હોય ત્યા સુધી તેને પુષ્ટિ આપનાર અવયવ તે આ છે પૂરા મહિનાનુ છોકરૂ થાય ત્યારે તે અવયવ ચપટા ગોળ આકારનો જાડો લોચા જેવો હોય છે. તે વજનમા આશરે એક રતલ જેટલો થાય છે અને વચ્ચોવચ્ચમાંથી સવા ઇંચ જાડો હોઈ કોર તરફ જતા પાતળો થતો જઇ કોર એટલી બારીક થઈ જાય છે કે તે તશિયાના પડદા સાથે મળી જાય છે અંદરની બાજુએ તે સુંવાળો હોય છે અને તેની ઉપર ગર્ભપટલનુ એક પડ ફરી વળેલું હોય છે પોતાની બહારની બાજુએથી તે ગર્ભાશયને વળગેલો હોય છે અને ખરબચડો તથા ગાઠાગાઠાવાળો દેખાય છે તેની વચ્ચોવચ્ચમાથી નાળ નીકળે છે ઑર ઘણે ભાગે નસો તથા કાળી શિરાઓની બનેલી છે, તેમાથી માના શરીરમાનુ લોહી બાળકના શરીરમા નાળવાટે જઇ તેને ખોરાક પૂરો પાડે છે વળી તે બચ્ચાના ફેફસાનું કામ પણ બજાવે છે, માટે કોઇ વેળા કઇ કારણને લીધે નાળ ઉપર દબાણ થાય

છે અને બાળકને લોહી પહોચતુ નથી તો તે દમ લેવા માટે ડસકા ખાય છે અને જો તે દબાણ ચાલુ રહ્યુ તો બાળક ગુગળાઈ ગયેલુ જન્મે છે તથા તેનો દમ ચાલુ કરવામા ઘણી અણુચણ પડે છે વખતે તેનો દમ ચાલુ થઇ શકતોજ નથી અને તેથી તે મરી જાય છે

બાળક જન્મે ત્યા સુધી તેના ફેફસા કામ કરી શકતા નથી તેથી તેનુ લોહી આપણા લોહીની માફક શ્વાસોશ્વાસની માર્ફતે શુદ્ધ થતુ નથી. તે શુદ્ધિ આ અવયવ (ઑર)માજ થાય છે આમ થવાને માટે કુદરતે એવી યુક્તિ કરી છે કે બાળકનો જન્મ થાય ત્યા સુધી તેના હ્રુદયનુ બધારણ એવુ કરેલુ હોય છે કે ચોખ્ખુ લોહી આખા શરીરમા ફરી ફેફસાં તરફ ન જતા પાછુ મેલુ થઇને ઑર તરફજ વળે છે જન્મ થતાજ બાળક રડવા માડે છે તેથી તેમા હવા દાખલ થાય છે, અને તેમ થવાની સાથેજ હ્રુદયના તથા તેને લગતી નસોના બધારણમા ચોક્કસ ફેરફારો થઈ હ્રુદયમાનુ લોહી ફેફસા તરફ જવા માડે છે તથા ઑર તરફ પાછુ વળતુ અટકે છે

૫ **નાળ**—એ ઑરની વચ્ચોવચ્ચમાથી નીકળી બાળકની ડુટી સાથે જઇને વળગેલો હોય છે તેની અદર બાળકને ખોરાક સારૂ લોહી પહોચાડવાની ધોરી નસો અને તેમાથી મેલવાળુ લોહી પાછુ લાવનારી કાળી શિરાઓ આવેલી હોય છે તે લબાઇમા આશરે બાવીસ ઇચ હોય છે બાળક જન્મ્યા પછી તે દમ લેવાનુ શરૂ કરે છે, તેથી નાળની અદરની નસો તથા શિરાઓ ધીમે ધીમે પૂરાઇ જાય છે અને નાળ સૂકાઈ જઇ પાચમે કે છઠ્ઠે દિવસે ઘણુ કરી ખરી પડે છે દશમે બારમે દિવસે ડુટી પણ તદન સૂકાય જઇ નાળની ત્યા કઇ નિશાની પણ રહેતી નથી

[illegible]જ ઠેકાણે **અધુરે મહિનાના બાળકના દેખાવમાં** જૂદી જૂદી [illegible] તે શુ શુ ફેરફાર થાય છે તે બતાવવુ યોગ્ય ધારી તે નીચે આપ-[illegible]ે છે એ જાણવાથી કેટલે મહિને છોકરૂ અધુરૂ ગયુ તે [illegible]ાય છે અને તેથી બીજી સૂવાવડ વખતે કયે મહિને ખરેખરી સભાળ લવી જોઇએ તે જાણી શકાય છે

પહેલે મહિને, સ્ત્રી અડમાથી અડનળિકા માર્ફતે આવેલુ એકાદ ઇંડુ

ગર્ભાશયમા આવી, ગર્ભ રહે છે તે વખતે, શરૂઆતમાં તો તે ફક્ત નાના "જૅલી" જેવા લોચા માફકજ હોય છે, અને તેમા કઇ જૂદા જૂદા ભાગો છૂટા દેખાતા નથી, પણ આશરે ચાર અઠવાડિયાની મુદ્દત પછી તે ઇડુ કદમા વધી કબૂતરના ઇડા જેવડો એક પારદર્શક પાણીથી ભરેલો ફુક્કો થાય છે અને તે પાણીમા, એક આશરે અર્ધો ઇચ લાબો, એક "ડબલ બીન" ના બીજ જેવડો સફેદ પદાર્થ હોય છે તેનો આકાર સર્પના જેવો હોય છે, અને વજન આસરે વીસ ગ્રેઇન હોય છે

બીજા મહિનાની, આખરે ઉપર કહેલો પારદર્શક ફુક્કો મોટો થઇ મરઘીના ઇડા જેવડો થાય છે અને તેની સપાટી ઉપર હાથ ફેરવી જોતા તે ખરબચડો અને બરછટ લાગે છે તેની અદરનો સફેદ દાણો એક ઇચ કરતા પણ લબાઈમા વધેલો હોય છે અને તેની અદર માથાના ભાગ તરફ બે આખને ઠેકાણે બે કાળા ટપકા દેખાય છે તથા ચારે અવયવો એક કળીની માફક તેમાથી ફુટતા જણાય છે નાક, હોઠ તથા પોપચા બનવાની શરૂઆત થાય છે અને ગુદાને ઠેકાણે એક કાળુ ટપકુ દેખાય છે

ત્રીજે મહીને, ફુક્કો વધી એક નારગી જેવડો થાય છે અને તેની ઉપરનુ બરછટપણુ નીકળી જઇ ઑર બનવાની શરૂઆત થાય છે આ વખતે ગર્ભની લબાઇ આશરે ત્રણ ઇચ અને વજન આશરે સાડાસાત રુપિયાભાર હોય છે અવયવો તદ્દન જૂદા જૂદા દેખાય છે પરતુ જાતિ (છોકરો કે છોકરી) ઓળખી શકાતી નથી પોપચા તથા હોઠ વળગેલા હોય છે પૂછડી જેવો ભાગ હોય છે તેના કરતા પગ લબાઈ-મા વધારે હોય છે

ચોથે મહિને, ગર્ભની લબાઇ આશરે સાડાપાચ ઇચ અને વજન આશરે અર્ધો રતલ હોય છે તેની જાતિ ઓળખી શકાય છે શરીર ઉપર કઇ ચીકણો પદાર્થ હોતો નથી નખ આવવાની શરૂઆત થાય છે માથા ઉપર રુવાટી હોતી નથી પોપચા વળગેલાજ હોય છે, અને આખ ઉઘાડી જોતા કીકી ઉપર પડ ફરી વળેલુ દેખાય છે શરીરનુ મધ્ય બિંદુ ચીપીના હાડકા ઉપર આવે છે

પાંચમે મહિને, લબાઇ આશરે સાડાઆઠ ઇચ અને વજન આશરે ૧૧ આઉંસ હોય છે ચામડી ઉપર કઇ ચીકાસ હોતી નથી

નખ તદ્દન ખુલ્લા દેખાઇ આવે છે, અને માથા ઉપર ઝીણી રૂવાટી દેખાય છે આખના પોપચા એકમેકને વળગેલા હોય છે અને કીકી ઉપર પડદો હોય છે શરીરનુ મધ્યબિંદુ હજી સીપીના હાડકા ઉપરજ હોય છે

છઠ્ઠે મહિને, લબાઇ આશરે ચૌદ ઇચ અને વજન આશરે બશેર નવટાક હોય છે શરીર ઉપર ચીકાશવાળુ પડ આવવુ શરૂ થાય છે અને સાથે સાથે ઝીણી રૂવાટી દેખાય છે નખ જરાક વધેલા જણાય છે અને માથાના વાળ ખુલ્લા દેખી શકાય છે પોપચા હજી વળગેલા હોય છે અને કીકી ઉપરનુ પડ પણ ખુલ્લુ દેખાય છે ભવા અને પાપણની શરૂઆત થાય છે શરીરનુ મધ્યબિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા ઉપર હોય છે

સાતમે મહિને, લબાઈ આશરે ૧૬ ઇચ અને વજન આશરે સાડાત્રણ શેર હોય છે ચામડી ઘેરા રાતા રગની, જાડી અને ચીવ્વડ હોય છે અને તે ઉપર ચીકણો પદાર્થ હોય છે નખ છેક આગળાના ટેરવા સુધી પહોચેલા હોતા નથી માથાના વાળ આશરે ½ ઇચ લાબા હોય છે પોપચા ખુલ્લા હોય છે (વળગેલા હોતા નથી) અને કીકી ઉપરનુ પડ જરાક નાબુત થતુ જાય છે શરીરનુ મધ્યબિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા કરતા પણ નીચે હોય છે

આઠમે મહિને, લબાઇ આશરે ૧૭ ઇચ અને વજન આશરે સવાચાર રતલ હોય છે ચામડી ઉપર બારીક ટૂકા વાળ હોય છે અને ચીકણુ પડ હોય છે નખ ઠેઠ આગળાના ટેરવા સુધી પહોચી ગયેલા હોય છે માથાના વાળ પા ઇચ કરતા પણ વધારે હોય છે કીકી ઉપરનુ પડ લગભગ તદ્દન નાબુદ થઇ ગયલુ હોય છે શરીરનુ મધ્યબિંદુ સીપીના હાડકા કરતા ડુટીની વધારે નજદીકમા હોય છે બાળક નરજાતિનુ હોય તો તેની કોથળીને ઉપલે ભાગે બન્ને અડ આવેલા માલમ પડે છે

નવમે મહીને, લબાઈ આશરે સાડીઓગણીસ ઇચ અને વજન આશરે સાડા છ રતલ હોય છે શરીર ઉપરની રૂવાટી તદ્દન જતી રહી, ચીકણા પદાર્થનુ પડ ખાઝી ગયલુ જણાય છે, અને શરીરનુ મધ્યબિંદુ ડુટીથી સહેજ ઉપર હોય છે અડ કોથળીમા આવી પડેલા દેખાય છે

પ્રકરણ ૩ જું.

ગર્ભ ધારણ કર્યાની નિશાનીઓ તથા મુદત.

૧ **અટકાવનું બંધ થવું**—સર્વથી પહેલી નિશાની એ છે કે સ્ત્રીનો માસીક ઋતુ સ્ત્રાવ બંધ થાય છે કોઇ પરણેલી સ્ત્રીને અટકાવ બંધ થયો તે ઉપરથીજ ફક્ત તેને ગર્ભ રહ્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય નહીં, પરંતુ દર માસે નિયમિત રીતે દૂર બેસતી સ્ત્રી પરણ્યા પછી તેવી હાલતમાં આવતી અટકે તો પ્રથમદર્શનિક એવું માનવું જોઇએ કે તેને ગર્ભ રહ્યો છે કેટલીક વાર એમ છતાં એવું પણ બને છે કે ગર્ભ રહ્યા છતાં એક બે માસ સુધી ઋતુ સ્ત્રાવ હમેશ માફક થયો જાય છે વળી તેથી ઉલટી રીતે ક્ષય વીગેરે રોગથી અશક્ત થયલી સ્ત્રીઓ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ કર્યા ન છતાં એકાદ બે માસ દૂર બેસતી નથી અતિશય શરદી લાગવાથી અથવા કોઇ કારણે અતિશય ફિકર લાગવાથી પણ કેટલીકવાર આવો પ્રકાર બને છે

વળી આ વાત જગજાહેર છે કે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતે ન્હાના બાળકને ધવરાવતી હોય છે તે વખતે દૂર બેસતી નથી છતાં તે મુદતમાં ફરી તેમને ગર્ભ રહે છે કેટલેક પ્રસંગે એમ પણ બને છે કે સ્ત્રીને કોઇ દિવસ અટકાવ આવ્યો ન હોય છતાં પણ તેને ગર્ભ રહે છે. એવા કેટલાક દાખલાઓ જાણવામાં આવ્યાં છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓએ પોતે કોઇ દિવસ દૂર બેઠેલી ન હોય છતાં તનદુરસ્ત બાળકોને જન્મ આપ્યો છે.

આ સઘળા ઉપરથી આપણે એટલોજ સાર કાઢવાનો છે કે ફક્ત અટકાવ બંધ થયો તેથી ગર્ભ રહેવાની સંપૂર્ણ ખાત્રી માનવાની નથી. માત્ર નિયમિત રીતે દૂર બેસતી એક તનદુરસ્ત સ્ત્રીને એવું બને ત્યારે તેને ગર્ભ રહ્યો એવું મજબૂત અનુમાન થાય છે, અને એ નિશાની સાથે બીજી હવે પછી વર્ણવેલી નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો તે અનુમાનને બહુ ટેકો મળે છે.

૨ **સવારના પહોરમાં ઉબકા તથા ઉલટી**—ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી સવારના પહોરમા બિછાના ઉપરથી ઉઠતાજ ઉબકા તથા ઓડકાર આવે છે અને વખતે ઉલટી પણ થાય છે, તેમા થોડુક ખાટુ ચીકણુ પાણી પડે છે વખતે આગલી રાત્રે ખૂબ પેટ ભરી ખાધેલુ હોય છે તો તે ઘણે ભાગે નીકળી જાય છે ઘણુ કરી ચાર પાચ અઠવાડિયા પછી આ પ્રકાર જોવામા આવે છે, પણ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થતાજ એ નિશાની શરૂ થાય છે કોઇવાર આઠમા કે નવમા મહિના સુધી એ ચિન્હ બિલકુલ જોવામા આવતુ નથી તેથી ઉલટી રીતે વળી કોઈ કોઈ સ્ત્રીને નવે મહિના ઉલટી થયાજ કરે છે આ ચિન્હ ઉત્પન્ન થવાનુ કારણ એ છે કે ગર્ભાશય અને હોજરી એ બે વચ્ચે એક જાતનો તાત્રીક સબધ થાય છે

હોજરીના કોઇ રોગથી કે અપચાથી થતી ઉલટી, અને આ ઉલટીમા ફેર હોય છે આમા એકવાર ઉલટી થઈ જે નીકળવાનુ તે નીકળી ગયું કે તબીયત સારી લાગે છે અને દર્દીને ભુખ લાગી તેને ફરી પેટ ભરી ખાવા ગમે છે હોજરીના રોગથી થતી ઉલટીમા ખાધેલુ નીકળી જવા છતા જીવ ડોહવાયા કરે છે, ઠાલા ઉબકા આવ્યાજ કરે છે, મોમા ખરાબ સ્વાદ આવે છે, જીભ ઉપર થર ચઢે છે, ચહેરો કરમાએલો દેખાય છે અને ખાવાનુ જોવા પણ ગમતુ નથી

વળી ઘણી સ્ત્રીઓ હમેશ ખાતી હોય તેના કરતા ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી વધારે સારી રીતે ખાઇ શકે છે

સામાન્ય રીતે આ ચિન્હ સારૂ મનાય છે પરતુ ખરૂ જોતા તે કેટલા જોરમા પેદા થાય છે તે ઉપર બધો આધાર રહે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને ફક્ત સહેજસાજ ઉબકાજ આવે છે પરંતુ બીજીઓની બાબતમા એટલી બધી જોસથી અને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે કે વખતે જીદગી પણ જોખમમા આવી પડે છે આવો પ્રકાર ઇશ્વરકૃપાથી કદાચજ બને છે ઘણુકરી જેઓને ઉબકો ઉલટી થાય છે તેમને ગર્ભપાત થતો નથી અને સુવાવડ વખતે બહુકરી તેમને ઝાઝુ કષ્ટ થતુ નથી અને છોકરૂ પણ વધારે આનદી નીપજે છે

છોકરૂ ફરકવા લાગ્યા પછી આ નિશાની ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ જાય છે. આ ચિન્હ પણ એકલું, ગર્ભ ધારણ કર્યાની સાબિતી માટે પૂરતું નથી પરંતુ પહેલા ચિન્હ સાથે સાથે તે જોવામા આવે તો અને ઉપર કહ્યું તે પ્રકારનુ તે હોય તો સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો છે એમ માનવાને તે ખરેખર એક મજબૂત કારણભૂત થઈ પડે છે

૩ **થાનને લગતી નિશાનીઓ**—ગર્ભ ધારણ થયા પછી બીજે મહિને થાનમા કેટલાક દેખીતા ફેરફારો જોવામા આવે છે થાન ભરાઇ આવી તે ખેંચાઇ જતુ હોય એવુ લાગે છે. કેટલીકવાર તેમા શુળ મારે છે અને કેટલીકવાર અંદર કીડી ચટકા મારતી હોય અથવા કંઈ સોયો ઘોચાતી હોય એવી લાગણી થાય છે થાન તપાસતા તેમા કઠણ ગાંઠો બંધાઇ ગઇ હોય એવુ લાગે છે બોટણી કઠણ થઇ આગળ નીકળી આવેલી જણાય છે અને તેની આસપાસનુ કુંડાળુ વધારે ઘેરા રંગનુ થઇ વિસ્તારમાં વધી જાય છે તે કુંડાળા ઉપર પછી ઝીણા ઝીણા આશરે ૧૨ થી ૨૦ દાણા ફુટી નીકળે છે. જેમ જેમ ગર્ભ ઉછરતો જાય છે તેમ તેમ તે દાણા સંખ્યામાં તેમજ કદમા વધતા જાય છે અને કુંડાળાનો વિસ્તાર વધતો જઇ તેનો વ્યાસ એકથી દોઢ ઇંચ જેટલો થાય છે એ ભાગ ઉપરની ચામડી સહેજ ભીનાશવાળી થઇ પહેરેલા કપડાને ડાઘ પડે છે ગર્ભ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ ઘેરા રંગના કુંડાળાની બહારની બાજુએ થોડા સફેત ડાઘ માલમ પડે છે. થાનની ઉપરની શિરાઓ ઘેરા આસમાની રંગની અને ઉપસી આવેલી દેખાય છે, અને કેટલીકવાર તેમાથી પાણી જેવુ દૂધ પણ નીકળે છે પહેલીજ વેતમા દૂધ જોવામા આવે તો તે ગર્ભ ધારણ કર્યાની ખાત્રાપૂર્વક નિશાની ગણાય છે કોઇ સ્ત્રીને પ્રથમ છોકરૂ થયુ હોય તો આ નિશાની એટલી વજનદાર ગણાય નહીં એ સ્વાભાવિક છે. તેથી ઉલટી રીતે એક છોકરૂ થયુ હોય તેને ધવાડતી હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે તો ઘણુ કરી દૂધ ઉડી જાય છે. આમ એકાએક દૂધ ઉડી જાય તો ફરી ગર્ભ રહ્યો એમ માનવાને માટે વજનદાર નિશાની ગણાય છે

થાન ભરાય અને મોટા થાય તેથી કંઇ ગર્ભ ધારણ થયાની

ખાત્રી થતી નથી, કારણ કેટલીકવાર બીજા કારણોથી પણ તેવો પ્રકાર બને છે પરંતુ ઘણુંકરી બીજા કારણોથી સોજો આવ્યો હોય છે તો તે થોડા વખતમા ઉતરી જઇ થાન પાછા પોતાની અસલ હાલતમા આવી જાય છે વળી ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કઇ કારણથી ગર્ભસ્થાન મોટુ થાય છે, તો તેથી પણ થાન ઉપરનુ કુડાળુ મોટુ તથા ઘેરા રંગનુ થાય છે માત્ર પહેલા કારણથી જેટલુ ઘેરૂ થાય તેટલુ બધુ આમા થતુ નથી. વળી કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા વિના પણ જુવાન છોકરીઓના થાનમા દૂધ જોવામા આવે છે

થાનને લગતા ઉપર દર્શાવેલા ફેરફારો પહેલી વેતમા જોવામા આવે અને તેની સાથે આગળ વર્ણવેલી બીજી નિશાનીઓ માલમ પડે તો ગર્ભ ધારણ કર્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક માની શકાય

ગોરી ચામડીની, સોનેરી કેશની, અને માજરી આખની સ્ત્રીઓમા કુડાળાનો રંગ ફીકકો ભૂરો હોય છે, પણ કાળા વાળવાળી અને કાળી ભમર જેવી આખવાળી સ્ત્રીઓમા તે ઘણો ઘેરો હોય છે કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થયો હોય તે છતાં એ કુડાળુ માલમ પડતુ નથી

નાજુક ચામડીવાળી સ્ત્રીઓમા વળી થાનની ઉપર બારીક રૂપેરી રંગની લીટીઓ દેખાય છે અને તે કાયમ રહે છે

૪ છોકરાંનું ફરકવું —ચોથા મહિનાની આખરના સુમારમા આ નિશાની માલમ પડે છે કેટલીકવાર આઠ દશ દહાડા આગળ કે પાછળ માલમ પડે છે. એને ગર્ભચલન કહે છે આ નિશાની માના પેટમા છોકરૂ પહેલવહેલું ગતિમા આવ્યાને લીધે માલમ પડે છે એ ઉપરથી સાધારણ રીતે લોકો એમ માને છે કે ચાર મહિના પછીજ છોકરામા જીવ આવે છે અને ત્યા લગી તે જીવ વિનાનુ–મુએલું–હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ગર્ભ ધારણ થાય ત્યારથીજ તેમા જીવ આવે છે નહિ તો ગર્ભની વૃદ્ધિ થાયજ કેમ? માત્ર ચોથે મહિને ગર્ભસ્થાન મોટુ થઈ પેડુની ઉપર આવે છે અને પેટની દિવાલને અડે છે, ત્યારેજ ગર્ભનુ ચલન માતાને પોતાને પણ માલમ પડે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને જાણે પેડુમા કઈ પક્ષી પાખ ફફડાવતુ હોય તેવી લાગણી થાય છે અને ઘણીવાર તેઓને ચક્કર આવી જઈ હિસ્ટિરિયા જેવી નિશાનીઓ માલમ

* જુઓ અકસ્માતમા પ્રાથમિક મદદ પ્રકરણ ૫ પૃષ્ઠ ૧૦૭.

પડે છે કોઈકજ એવા મજબૂત મનની હોય છે કે તેને છોકરુ ક્યારે ફરક્યુ તે માલમજ પડતુ નથી કોઇ કોઇ વળી પેટમા કઇ ઉછાળા મારતું હોય કે કુદકા મારતુ હોય એવુ વર્ણન આપે છે ઘણુ કરી એકવાર શરૂઆત થયા પછી દિવસમા પાચ છ વખત ફરક છે પણ કોઇકને વળી એકવાર ફરક્યા પછી ઘણા દિવસો સુધી ફરી તે નિશાની માલમ પડતી નથી અગર ઘણીજ નબળી રીતે માલમ પડે છે

કેટલીકવાર છોકરૂ જાણે લાત મારતુ હોય તેમ આપણને ખુલ્લી નજરે દેખાય છે

ભૂખ્યા રહેવાથી અથવા ચોક્કસ સ્થિતિમા સૂવા બેસવાથી છોકરૂ હમેશ કરતા વધારે ફરકતુ જણાય છે વળી કઇ કારણથી ગર્ભને હાનિ થાય અથવા તે નિર્જીવ થવા માડે તો ગર્ભચલન બહુજ જોરથી અથવા અનિયમિતપણે વારવાર થઇ આવે છે

પેટ ઉપર બે બાજુએ બે હાથ મૂકી એક હાથે ઝડપથી નરમ પ્રકારનો આચકો મારવામાં આવે તો છોકરુ સહેલાઇથી, ફરકતુ માલમ પડી આવશે

આપણે ઉપર કહ્યુ કે સુમારે ચોથા મહિનાની આખરે એ નિશાની પહેલવહેલી માલમ પડે છે પરતુ કેટલીક વખતે તે ત્રીજેજ મહિને દેખાવ દે છે અને વળી કેટલીકવાર તે પાચમા કે છઠ્ઠા મહિના સુધી માલમ પડતી નથી

છોકરુ ઘણુજ નબળુ હોય તો તે ઝાઝુ ફરક્યા કરતુ નથી તેથી કેટલીકવાર તે મરણ પામ્યુ એવી બ્હીક ઉત્પન્ન થાય છે કોઇ કોઇ-વાર સ્ત્રીઓ પોતાની ધારણામા ઠગાય છે કે તેમને છોકરૂ ફરક્યુ પણ ખરૂ જોતાં તો ફક્ત પેટમાં બાદી થવાથી તેમને આવો ભાસ થાય છે કેટલીકને વળી પેટના સ્નાયુમા આકડી આવવાથી પણ તેવીજ જાતની લાગણી થાય છે. ખરેખર છોકરૂ ફરક્યુ કે બાદીને લીધે એવી લાગણી થઇ તે શોધી કાઢવાને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમા રાખવી —

પેટમા બાદી થઇ હોય તો પેટ ઘડીકમા મોટુ અને ઘડીકમા

નાનુ દેખાય છે ગર્ભ ધાગણ થયેા હેાય તેા તેા પેટનેા વધારેા કાયમ-નેા હેાય છે અને દિવસે દિવસે તે વધતેા જાય છે બાદી હેાય તેા પેટ ઉપર દબાણ કરતા અદર ગુરગુર અવાજ થાય છે અને ઘડીકમા એક ઠેકાણેથી તેા ઘડીકમા બીજે ઠેકાણેથી પેટ મેાટુ દેખાય છે ગર્ભ હેાય તેા કઠણ ડગે નહીં એવી ગાઠ એકજ ઠેકાણે કાયમ દેખાય છે બાદી હેાય તેા પેટ ઉપર ટકેાગ મારી જોતા અદર ઢેાલની માફક અવાજ થાય છે ગર્ભ હેાય તેા એક ટેબલ ઉપર ઠેાકતા થાય એવેા ઘાડેા ભારે અવાજ નિકળે છે

૫ **ગાંઠનેા નિયમિત સકેાચ**—ગર્ભાશયની ગાઠ મેાટી થઇ ઉપર આવે અને હાથમા પકડી શકાય એવી થયા પછી તેની ઉપર હાથ મૂકી કઈ પણ આચકેા માર્યા વગર તેને નાજુક રીતે પકડી રાખીએ તેા દર પાચ કે દશ મિનિટે તે આપણને થેાડીકવાર કઠણ થતી માલમ પડશે આવી રીતે કઠણ થવાનુ કારણ ગર્ભાશયનેા નરમ પ્રકારનેા સકેાચ છે આ નિશાની નવે મહિના ચાલુ રહે છે અને ઘણી વજનદાર ગણાય છે.

૬ **પેટના આકારમાં ફેરફાર**—હમલ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણ મહિનામા પેટના આકારમા કઇ પરખાય એવેા ફેરફાર થતેા નથી ઉલટુ કેટલીક વખતે પ્રથમ કરતા પેટ ન્હાનુ દેખાય છે એનુ કારણ એ છે કે ગર્ભાશય જગક ભારે થવાથી તે પ્રથમ તેા પેડુમા વધારે નીચે બેસી જાય છે ત્રીજા મહિના પછી પેડુમા એક નાના ગેાળા જેવી ગાઠ માલમ પડે છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ આખુ પેટ ભરી નાખે છે જેમ જેમ પેટ વધતુ જાય છે તેમ તેમ ડુટી બહાર નીકળતી જાય છે. પ્રથમ ડુટીના ખાડાને બદલે આસપાસની ચામડી પ્રમાણે સપાટ થઇ જઇ પૂરા મહિના થતા સહેજ બહાર નીકળી આવેલી દેખાય છે

અત્રે જૂદી જૂદી મુદત ગર્ભાશયનુ કદ તથા ઉચાઇ કેટલી હેાય છે તેનુ વર્ણન આપવુ ઠીક પડશે

બીજા મહિનાની આખરે, તે મેાટી નારગી જેવડેા હેાય છે

ત્રીજા ,, ,, પૂરા મહિનાના બાળકના માથા જેવડેા હેાય છે.

ચોથા મહિનાની આખરે,	તેનુ મથાળુ પેઢુના હાડકાથી સહેજ ઉપર માલમ પડે છે
પાચમા ,, ,,	તે પેઢુના હાડકા તથા ડુટી એ બેની વચ્ચોવચ્ચ સુધી આવી પહોચે છે
છઠ્ઠા ,, ,,	ડુટી સુધી ચઢેલો જણાય છે
સાતમા ,, ,,	ડુટીથી આશરે બે ઇંચ ઉંચે સુધી પહોચેલો દેખાય છે
આઠમા ,, ,,	ડુટી અને પીપરી એ બેની અધવચે આવી પહોચે છે
નવમા ,, ,,	ઠેઠ પીપરી સુધી (ચીપીના હાડકા સુધી) પહોચી જાય છે

પૂરે મહિને તે પાછો જરાક નીચો નમી આઠમા મહિના સામે લખેલી હદસુધી રહેલો જણાય છે

આ પેટના વધારાનુ વર્ણન જે ઉપર આપવામા આવ્યું છે તે અલબત એકજ છોકરૂ હોય તેને માટે છે કદાચ જોડ છોકરા અગર તેથી વધારે સામટા પેટમા હોય તો તેમા વધતો ઓછો ફેરફાર રહે છે જોડ છોકરા હોય તો પેટ તદન ગોળ ન દેખાતા આગળથી સપાટ દેખાઇ વચમા જરાક સળ જેવું માલમ પડે છે અને બે બાજુ બે ગોળા જેવુ દેખાય છે

પેટ મોટુ થાય એ શિવાય બીજો ફરફાર એ માલમ પડે છે કે પેટની ચામડી ઉપર ઝીણી ઝીણી રૂપેરી રગની ચળકતી લીંટીઓ દેખાય છે એ લીંટીઓ પેટની ચામડી ખૂબ ખેચાવાથી થાય છે

ફક્ત પેટના વધારા ઉપરથીજ હમેલ રહ્યા છે એમ માની શકાય નહીં કારણ કે તે બીજા ઘણા કારણોથી વધી શકે છે દાખલા તરીકે જળદર થવાથી તેમજ પેટમાં અતિશય બાદી થઈ આવવાથી પણ તે મોટુ દેખાય છે જળદરથી વધ્યુ હોય તો દર્દી એક કે બીજી બાજુએ સૂવે અથવા ઉઠે બેસે તે પ્રમાણે પેટના કદમા ફેરફાર થયા કરે છે, કારણ, પાણી જે તે બાજુ તરફ ઢળતુ રહે છે એટલે ઉભા રહેતા પેટ નીચલે ભાગે નીકળી આવેલુ દેખાય છે પણ ચતા સૂતા, તે નીચે

નીકળી આવેલો ભાગ બમી જઇ બેઉ પડખા ફુલી આવે છે બાદીથી પેટ વધ્યુ હોય તો દબાવતા ન પોચુ લાગે છે, અને ઉપર ટકોરા મારતા તે ઢોલ જેવુ લાગે છે હમેલ રહ્યા હોય તો પેટ દાબી જોતા તે કઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક ગુણવાળુ માલમ પડે છે

અટકાવ બધ થવાની મુદત નજદીક આવે છે તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ ઝડપથી જાડી થઈ જાય છે અને પેટમા ખૂબ ચરબી ચઢી જાય છે તે ઉપરથી કેટલીકવાર તેઓ એમ સમજે છે કે તેમને હમેલ રહ્યા મુખ્યત્વે કરીને જે સ્ત્રીઓને કોઇ દિવસ હમેલ ન રહ્યા હોય અને પોતાને કઇ સતાન થાય એવી હમેશ કાળજી રહેતી હોય તેઓ આવી ભૂલ કરે છે, પરતુ ઉપર લખેલી બાદીની નિશાનીઓ બદલ તપાસ કરશે તો તેમને પોતાની ભૂલ સેહેજ સમજવામા આવશે

૭ **અભાવો**—હમેલ રહ્યા પછી ઘણીખરી સ્ત્રીઓને કઇક ન ખાવા જેવી ચીજો–જેવી કે, ધૂળ, ગાખ, માટી, કોયલા, માટીની લખણ વિગેરે–ખાવાની અતિશય ઇચ્છા થાય છે એ નિશાનીને અભાવો કહે છે આ ઇચ્છા કેટલીકવાર ઘણી વિચિત્ર હોય છે દાખલા તરીકે એક સ્ત્રીને એવી ખાએશ થઈ હતી કે પોતાના ધણીની દાઢીમાનો એક વાળ પોતે પોતાને હાથે કુપી કાઢી ખાઈ જવો

આવી વખતે તે સ્ત્રીઓને પોતાના મન ઉપર બહુજ મજબૂત કાબુ રાખવાની જરૂર છે તેમણે મનને બીજી રીતે કઇ કામમા ખૂબ રોકેલું રાખવુ અને નિયમિત ખોરાક તથા કસરત લેવાનુ ધ્યાનમા રાખવુ

૮ **મનની વિલક્ષણતા**—દહાડા રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ તદન બદલાઇ જાય છે જેઓ પ્રથમ રાક અને મળતાવડી હોય તેઓ તદન ગુસ્સાબાજ, મીજાજી અને તામસી થઈ જાય છે વળી એથી ઉલટો પ્રકાર પણ બને છે

૯ **શરીરની ક્ષીણતા**—સગર્ભા થયા પાછી ઘણી સ્ત્રીઓ પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામા ઘણી સૂકાઇ જાય છે તેમનો ચહેરો સોહરાઈ ગયલો અને નાક બહુ અણીઆળુ દેખાય છે, પરતુ જેમ જેમ મહિના ભરાતા જાય છે તેમ તેમ ફરી અસલ માફક મો ઉપર તેજ આવે છે.

અલબત હમેલ સિવાય બીજા કારણોથી પણ શરીર સૂકાય છે, પરતુ ઉપર કહેલી બીજી નિશાનીઓ ભેગી આપણા જોવામા આવે તો તેથી હમેલ રહ્યાની ખાત્રી થાય છે

૧૦ **વારંવાર થતી પિશાબની હાજત**—ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણેક મહિનામા સ્ત્રીઓને વારવાર પિશાબ ઉતરે છે અને તેથી ઘણીવાર ઉંઘમા પણ ખલેલ થાય છે પિશાબનો જથો કાઇ ઘણો થતો નથી ફક્ત થોડા ટીપાજ પડે છે પણ હાજત ઘણીવાર થાય છે અને તે એટલી જોશબધ હોય છે કે ગયા વગર ચાલતુજ નથી વળી દર્દ પણ પુષ્કળ થાય છે બહુ કરી છોકરુ ફરકયા પછી એ નિશાની નાબુદ થાય છે પૂરા મહિના થતા ફરી તેવી હાજત શરૂ થાય છે પરતુ પ્રથમ જેટલુ દરદ થતુ નથી

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના પિશાબની બનાવટમા પણ ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે પિશાબને એક ઉડા તથા સાકડા કાચના વાસણમા ઝીલી રાખ્યો હોય તો આશરે ત્રીસેક કલાક પછી તેમા, સરકામા બધાય છે તનુ, એક જાતનુ સફેદ જાડુ પડ બવાઇ જાય છે અને તેને રઈ સોટીવડે ઉચકતા તે ઉચકી શકાય છે આ નિશાની ઘણુ કરી નવે મહિના જોવામા આવે છે

૧૧ **ઉંઘણસીપણુ**—હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને સુસ્તી તથા ઉઘ ખૂબ આવે છે ઘણીવાર દિવસે વાત કરતા પણ તેઓ ઉઘી જાય છે અને ઘણીએ પ્રયત્ન કરવા છતા તેમનાથી આખ ઉઘાડી રાખી શકાતીજ નથી

૧૨ **છાતી ઉપર દાહ**—વિચિત્ર પ્રકારની ભૂખ, દાતનો દુખાવો, અતિશય લાળ, હૃદયનો ગભરાટ, મ્હો ઉપર ખીલ વિગેરે નિશાનીઓ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમા જોવામા આવે છે, પરતુ તે એટલી બધી ઉપયોગની નથી કે તેથી હમેલ રહેવાની ખાત્રી મનાય

૧૩ **ગુહ્ય ભાગોમાં ફેરફાર**—યોનિ ઉપરની કાળી શિરાઓ મોટી થાય છે અને વાકી ચૂકી તથા ફુલી આવેલી દેખાય છે આની ઘણી સભાળ લેવાની જરૂર છે કારણ કે કોઈ કોઇવાર એકાદ ફુટી જઇ અદરથી પુષ્કળ લોહી વહી જાય છે એ સિવાય યોનિમાર્ગના અતરપડનો રગ હમેશ ગુલાબી હોય છે તે બદલાઈ જઇ ઘેરો જાબુઓ

થઇ જાય છે તથા તે માર્ગમાથી ચીકણી ધાત વહે છે વસ્તિદેશના હાડકાના સાધાઓ તથા સધીબધનો (સાધા ઉપરના પટા) નરમ થાય છે અને તેથી પૂઠનુ હાડકુ તથા તેની નીચેનુ પૂછડીનુ હાડકુ એ બન્નેમા પાછળ હઠવાની શકિત આવે છે આ છેલ્લા કારણને લીધે કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચાલવામા હરકત પડે છે એટલુજ નહિ પણ કોઇ કોઇથી તો બીલકુલ ચાલીજ શકાતુ નથી અને તદન અપગ હાલતમા તે આવી જાય છે

આ શિવાય બે બીજી નિશાનીઓ છે પરતુ તે દાઇ કે દાકતરજ પારખી શકે એમ છે, તેમાની પહેલી એ છે જે —

૧૪ સ્ત્રીને ઉભી રાખી તેના પગ થોડાક પહોળા કરાવી તેના યોનિમાર્ગમા પહેલીથી બે આગળી (અગુઠાનો જોડની) મૂકી કમળના આગલા ભાગ તરફ લઇ જવી અને પછી બીજે હાથ પેટ ઉપર રાખી તે વડે પેટને ટેકો આપી, અદર મૂકેલી આગળીઓ વડે ધીમા જોરથી પણ એકદમ ઉપલી તરફ આચકો મારવો, એટલે કઇ ગોળા જેવી વસ્તુ જાણે ઉપર ઉંચકાઇ જતી અને એકાદ પળમા પાછી આં-ગળીઓ ઉપર આવી પડતી માલમ પડશે આ વસ્તુ તે કઇજ નહીં પણ ગર્ભજળમા રમતો ગર્ભજ હોય છે બીજા કોઇ પણ કારણથી આ પ્રમાણે કામ લેતા આપણી આગળીઓને આવો ભાસ થઇ શકતોજ નથી માટે આ નિશાની અચૂક માનવી

સ્ત્રીને ઉભી ન રાખતા આરામ ખુરસી ઉપર છતી સૂવાડીને પણ આ પરીક્ષા કરી શકાય એમ છે

આ નિશાની ચોથા મહિનાથી તે સાતમા મહિના સુધી સારી રીતે પારખી શકાય છે

૧૫ બીજી નિશાની એ છે કે કમળ (ફૂલ) ને આગળી લગા-ડતા તે મખમલ જેવુ નરમ લાગે છે ઘણુ કરી પાચમા મહિના પછી આ નિશાની જોવામા આવે છે કોઇ સ્ત્રીનુ પેટ, પાચમા મહિનાના ગર્ભ જેવડુ મોટુ જણાય, છતા તેના કમળની પરીક્ષા કરતા તે કઠણ લાગે અને યોનિમાર્ગમા બહુ નીકળી આવેલુ જણાય તો તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો નથી પણ કઇ બીજાજ કારણથી પેટ વધ્યુ છે એમ સમજવું

૧૬ ચોથા મહિનાની અધવચથી અગર પાચમાની શરૂઆતથી એક અચૂક નિશાની જોવામા આવે છે તે એ છે કે ડુટી તથા વસ્તિદેશની

ઉપલી કોરના આગલા છેડાની વચ્ચે જમણી કે ડાબી બાજુએ, નળી મૂકી તપાસતા તકિયા નીચે ઘડીઆળ મૂકી સૂતા તે (ઘડીઆળ) ચાલવાનો જેવો અવાજ સભળાયા કરે છે આ અવાજ બાળકના હૃદયના ધબકારાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે એક મિનિટમા ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી સભળાય છે જમણી કરતા ડાબી બાજુએ તે સાભળવાનો વધારે સભવ હોય છે

આ નિશાની બહુજ અચૂક છે એમ સમજવું

હમેલની મુદત:—ઓરતને હમેલ રહ્યો એટલે તેને સૂવાવડ ક્યારે થશે તે બદલની કુદરતી જીજ્ઞાસા થયા કરે છે છોકરૂ ઘણુ કરી ચાલીશ અઠવાડિયા એટલે ૨૮૦ દિવસ પેટમા રહે છે, તે ધોરણ ઉપર ગણત્રી કરવામા આવે છે પરતુ કેટલીકવાર ૨૮૦ કરતા વધારે અને કેટલીકવાર ઓછા દિવસે પ્રસૂતિ થાય છે માટે ગમે એવી ગણત્રી કરવા છતા ચાક્કસ દિવસે સૂવાવડ થશે એમ કોઇથી નક્કી કહી શકાય એમ નથી ઘણુ કરી અટકાવ બધ થયા તારીખથી એ મુદત ગણવામા આવે છે પરતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે સ્ત્રીઓ પોતે છેલ્લી ક્યારે દૂર બેઠી તે દિવસ ભૂલી જાય છે અથવા એક છોકરૂ થયુ હોય તેને ધવાડવાની મુદતમા તેને અટકાવ આવતોજ ન હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે છે તેથી મુદત ગણવાનુ એ સાધન કામ લાગતુ નથી એવી વખતે છોકરૂ ક્યારે ફરક્યુ તે તારીખ ઉપરથી અમુક મુદતે તેનો છૂટકો થશે એમ ગણત્રી કરવામા આવે છે

છેલ્લા અટકાવની તારીખ ઉપરથી ગણત્રી કરવાની બે જૂદી જૂદી રીતો છે

પહેલી રીત—છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો તે તારીખમા સાત દિવસ ઉમેરવા અને પછી તે તારીખથી ત્રણ મહિના પાછળ ગણવા દાખલા તરીકે તા ૩ માર્ચ ૧૯૦૬ ને રોજ છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો, તો તેમા સાત દિવસ ઉમેરતા તા ૧૦મી ડિસેમ્બર આવી, એટલે તે તારીખે (૧૦ ડિસેમ્બર ૧૯૦૬ ને રોજ) બહુ કરી સૂવાવડ થશે

બીજી રીત.--છેલ્લો અટકાવ બધ થયો તે દિવસમાં નવ અગ્રેજી મહિના અને ત્રણ દિવસ ઉમેરવા, માત્ર ગણત્રીમા ફેબ્રુઆરી મહિનો

આવી જતો હોય તો ત્રણને બદલે પાંચ દિવસ ઉમેરવા એટલે કયી તારીખે પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ છે તે તારીખ સમજાશે દાખલા તરીકે ત્રીજી માર્ચે અટકાવ શરૂ થઇ સાતમી માર્ચે બંધ થયો તે તારીખથી નવ મહિના ગણતા સાતમી ડિસેમ્બર આવી તેમા ત્રણ દહાડા ઉમેરતા ૧૦ મી ડિસેમ્બર થઇ

અટકાવની તારીખની ખબર ન પડે તો છોકરૂ ફરકવાની તારીખ ઉપરથી ગણત્રી નીચે મુજબ કરી શકાય છે —

આપણે આગળ વાચી ગયા કે એ નિશાની ઘણુ કરી ચોથા મહિનાની આખરે એટલે અરાઢમા અઠવાડિયાની આખરે જણાય છે, માટે તે દિવસે જે તારીખ હોય તેમા બાવીસ અઠવાડિયા ઉમેરવા એટલે જે દિવસ આવે તે દિવસના સુમારે છૂટકો થશે એમ સમજવું

એ સિવાય પેટ કેટલુ મોટુ થયુ છે તે તપાસીને પણ હમેશ કેટલા મહિનાનો છે તેનો અડસટો કાઢી શકાય છે કયે કયે મહિને પેટની સ્થિતિ કેવી હોય છે તે આપણુ આગળ જોઇ ગયા માટે તે વિષે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી

સૌથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે પહેલી બે પૈકી એક રીતે ગણત્રી કરી, છેવટની રીતે તેનો તાળો મેળવવા કોશિશ કરવી એટલે ઝાઝી ભૂલ થવા સંભવ રહેશે નહી

પ્રકરણ ૪ થું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્ની જાળવવાના નિયમો.

હમેશદાર ઓરતે પોતાની તબીયત સાચવવાની અને તનદુરસ્ત રહેવાની ઘણીજ અગત્ય છે એમ કહેવાની જરૂર નથી જેમ એક સારો પોષાયલો આંબો હોય તેને સારી રસદાર મીઠી કેરીઓ આવે છે અને બીજા, પાદડા ખરી ગયેલા, ડાળા સુકાયલા એવા આંબાને બીલકુલ મરવા આવતા નથી અથવા આવે તો ન્હાના ન્હાના થઇ ખરી પડે છે અથવા સાધારણ મોટા થાય છે તો તેમા ઝાઝો સ્વાદ હોતો નથી, તેમજ સ્રીના બાબતમા સમજવુ માતા તનદુરસ્ત હશે તોજ બાળક

પણ તનદુરસ્ત નીપજશે, નહીં તો કસુવાવડ થવાનો અગર પૂરે મહિને ઘણુ નાતવાન, નબળુ છોકરૂ આવવાનો સભવ રહેશે, માટે પોતાનુ, પોતાના કુટુંબનુ અને છેવટે પોતાના દેશનુ કલ્યાણ ઇચ્છનાર આર્ય સ્ત્રીઓએ પોતાની તનદુરસ્તી જાળવવાની અવશ્ય કાળજી કરવી જોઇએ તન્દુરસ્તી કઇ ફકત તેની ઇચ્છા કર્યાથી મળતી નથી તેને માટે સામાન્ય રીતે કેટલાક નિયમો પાળવા જોઇએ તે નીચે દર્શાવ્યા છે

૧ ખાણું પીણું.—ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી થાય છે એટલે એમજ સમજે છે કે, તેમણે પ્રથમ કરતા વધારે ખોરાક ખાવો જોઇએ અને તેવાજ ભૂલભરેલા વિચારને લીધે તેઓ જોઇએ તે કરતા વધારે ખોરાક ખાઇ પોતાનેજ નુકશાન કરે છે વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે, હમેલ રહે એટલે તેમને અટકાવ બધ થવાનો અને તેમ થયુ એટલે તેમને દર મહિને જતી એક જાતની ખોટ અટકે છે માટે તે કારણથી ખોરાકમાં કઈ પણ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તે વધારવા તરફ નહિ પણ કમી કરવા તરફ લક્ષ રહેવું જોઇએ.

પહેલા ત્રણ ચાર મહિના ખોરાક પુષ્ટિકારક પણ હલકો, જલદી પચી જાય એવો જોઇએ. આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ એ મુદત દરમ્યાન ઉબકા, ઉલટી વિગેરેનુ જોર વિશેષ હોય છે માટે મીઠાઇઓ અથવા મસાલેદાર કે ચરબીદાર ખાણુ ખાધામા ન લેવાય તેની ઘણી સભાળ લેવી જાઇએ, કારણ તે ચીજોથી અપચો થયા વિના રહેજ નહીં, માટે મ્હો સ્વાદીયા પકવાનોનો વિચાર ન કરતાં સાદા સુતરા પણ પુષ્ટિ આપનારા ખોરાક ઉપર ભાવ રાખવો જોઇએ ગર્ભ રહેતાં પહેલાં જેટલો ખોરાક લેવામા આવતો હોય તેથી વિશેષ એ મુદતમા (પહેલા ત્રણ ચાર મહિના) લેવાની કઈ જરૂર નથી

ઉબકા ઉલટી બધ થયા પછી જેમ જેમ પેટમા છોકરૂ મોટું થતુ જાય તેમ તેમ શરીરને વધારે ખોરાકની જરૂર લાગે છે, એ વાત ખરી છે પણ તેની સાથે એટલી વાત પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે કે, પ્રથમના જેટલી અંગને કસરત મળતી નથી તેથી શરીરનો ઘસારો પણ ઓછો થાય છે. માટે આ મુદતમાં (ચોથા મહિના પછી) પણ ખોરાકનો જથ્થો

એકી વખતે વધારે લેવાની કંઈજ અગત્ય નથી માત્ર તેને બદલે દિવસમાં એકાદવાર વધારાનુ ખાણુ લેવું એટલે ત્રણુવાર જમતા હોઇએ તો ચારવાર જમવુ. જેઓને માસનો ખોરાક ખપતો હોય તેમણે માછલી, ઇંડા, મરઘીના બચ્ચા, સૂકા મેવા વિનાના ચોખાના, સાબુચોખાના કે સેવના હલકા પુડીંગ, તાજી તરકારી, તાજો મેવો વિગેરે લેવું શિવાયના લોકોએ દૂધ, દહીં, મલાઈ, શાકભાજી, તાજો મેવો વિગેરે લેવુ પૂરા મહિના જતા હોય ત્યારે આલુ કે સૂકા અ જીર "સ્ટયુ" કરીને અથવા શક્કરચ દ ખાંડીને લેવા તથા નારંગી, દ્રાક્ષ, સ્ટ્રોબેરી, રાસ્પબરી વિગેરે મેવો ખાવો આથી તેમને પેટની કબજીયત હશે તે દૂર થઇ, મસા વિગેરે હેરાન કરતા હશે તેની વેદના કંઈક ઓછી થઈ દસ્ત સાફ આવશે. જો કંઇ ચીજો ઉપર ભાવ થતો હોય અને તે નુકશાનકારક ન હોય તો ખાવાને હરકત નથી પરંતુ જે ચીજ ખાવા જેવી ન હોય, (દાખલા તરીકે રાખ, માટી, કોયલા વિગેરે) તે માટે થતી ઇચ્છા દબાવવીજ જોઇએ સવારના પહોરમા ઉઠતા પહેલા કાફીનો એક પ્યાલો ભરી પીવાથી હુશીયારી આવી ઉબકા વિગેરે બધ થશે

ગર્ભવતી સ્રી માત્રે ધ્યાનમા રાખવાનુ છે કે, પોતે કંઈપણ નુકશાનકારક ચીજ ખાય તો તે પોતાને એકલીને હરકત કરતી નથી પણ તેની ખરાબ અસર પોતાના બાળક ઉપર પણ થશેજ માટે જેઓ તાકાતવાન અને તનદુરસ્ત છોકરાનો જન્મ આપવા ઇચ્છતી હોય તેમણે એવી ચીજોથી પરહેજ રહેવું.

કેટલીક સ્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે હમેશ રક્ષા બાદ દારૂ પીવો અવશ્ય જરૂરનો છે તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેમના ઉબકા, ઉલટી, ફેર, ચકરી, સુસ્તી વિગેરે દૂર થાય છે અને આગળ જતા તેઓને નબળાઇ થતી નથી પણ તેમા તેઓ બહુ મોટું ગોથુ ખાય છે. કોઇને પીવાની ટેવ હોય તો સહેજસાજ જમતી વખતે-થોડુંક ખાધા પછી લેવાને હરકત નથી પણ નિયમિત રીતે તે લેવો ન જોઈએ ટુંકામા એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે જેમ દારૂ ઓછો લેવાય તેમ માતા તથા બાળક બન્નેના હકમા ફાયદાકારક છે આવી રીતે તે થોડો થોડો ઓછો કરવાથી

કેટલીક સ્ત્રીઓને ખરાબ ટેવ પડી જવાના દાખલા જોવામા આવે છે

૨. કપડાં —હમેલ હોય તે દરમ્યાન કપડાં બનતા લગી ગરમ રાખવા જોઇએ. હદથી જયાદા કપડા પહેરવાથી જેટલુ નુકશાન થાય તેના કરતાં જોઇએ તેથી કમી પહેરવાથી વધારે નુકશાન થવાનુંજ એ નક્કી છે. ગરમ કપડાં ગરમી આપે એવાં જોઈએ ખરા પણ તેથી કંઇ તે ભારે–વજનદાર–જોઇએ એમ નથી પાતળી ગૉઝ ફ્લેનલ આવી વખતે ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે, તેથી શરીરની ગરમી સચવાય છે અને શરદી, સધીવા વિગેરે થવાનો સંભવ બહુ ઓછો રહે છે કપડાં સ્ત્રીની હાલત મુજબ વધતા ઓછા ઢીલા જોઇએ એટલે ગર્ભના ઉઘર-ભાવને અડચણ આવશે નહી થાનના ભાગ ઉપર પણ ઝાઝુ દબાણ થવા દેવું નહી જોઇએ, માટે ચોળી કે પેટી તતરબ વ પહેરવી ન જોઇએ તેમજ ઘાઘરો અથવા "પેટીકોટ" ઢીલો હોઇ તે ઉપર સાડીની કક્ષી પણ ન્હાનીજ અને સાધારણ રીતે ઢીલી ખોસવી જોઇએ નહી તો ગર્ભાશય ઉપર અણઘટતું દબાણ થઈ વખતે કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહેશે "બૉડીસ" અથવા તંગ ચોળી પહેરવાથી ડીંટણી ઉપર અણઘટતુ દબાણ થઇ તે જેટલી જોઇએ તેટલી આગળ નહીં આવશે અને પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાંને ધવરાવવામા મોટી મુશ્કેલી આવી પડશે. એટલુજ નહીં પણ પોતાને અને બાળકને દુઃખ થવાનો સંભવ રહેશે. કમ્મર ઉપર પટા તથા પગના ટેટા ઉપર "ગાર્ટર" પણ બાંધવા નહીં, અથવા બાંધવામાં આવે તો ઘણા ઢીલા બાધવા કેટલીક સ્ત્રીઓ પહેલી વેત વખતે અતિશય લજવાય છે અને પોતાની હાલત છુપાવવાને માટે જાણી જોઇ તંગ કપડા પહેરે છે તે મોટી ભૂલ છે. આથી બચ્ચાંને તથા માને બન્નેને નુકશાન થાય છે, અને સુવાવડ વખતે હમેશ કરતા વધારે કષ્ટ ભોગવવુ પડે છે

કેટલીક સ્ત્રીઓને હાલ પેટી અથવા કબજામાં મગરમચ્છના હાડકા (વ્હેલબોન) ની ચીપો મૂકાવવાની ટેવ હોય છે તેમજ બહુ તંગ પટા પહેરવાની ટેવ હોય છે, કારણ પોતાની કમ્મર જેમ પાતળી અને નાજુક દેખાય તેમ તેમને ઠીક લાગે છે, પણ એમ કરવામાં તેઓ આરામ,

તનદુરસ્તી તથા સુખનો મોટો ભોગ આપે છે તેનો તેમને ખ્યાલ નથી આથી પેટમાના અવયવો નીચે પેઢુ તરફ દબાય છે તેથી ગર્ભાશય ઉપર અણુઘટતુ દબાણુ આવે છે અને તેથી કાતો તે વાંકો થઈ જાય છે અથવા કસૂવાવડ થાય છે વળી તેથી કેટલીકવાર કલેજાનું દરદ થઈ અપચો તથા કબજીયત થાય છે અને હ્રદય પોતાનુ કામ બરાબર બજાવી શકતુ નથી કલેજા ઉપર દબાણુ થવાથી પિત્ત સહેલાઇથી આંતરડાના મૂળમા જઈ શકતુ નથી અને તેથી કમળો, માથાનો દુખાવો વિગેરે થાય છે, માટે કમ્મરનો ઘેરાવો ઓછામા ઓછો અઠાવીસ ઓગણત્રીસ ઇંચ, હમેલની શરૂઆતમાં રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ

૩. કસરત -સામાન્ય રીતે બીજી વખતે જેમ કસરતથી ફાયદા થાય છે તેમજ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પણુ, ચોખ્ખી ખુલ્લી હવામા કસરત કરવાથી, તબિયત સુધરે છે, માટે એવી સ્ત્રીએ નિયમિત દિવસમા અરધો કલાક કે એક બે કલાક ખુલ્લી હવામા ફરવું નિદાન પોતાથી ફરી હરી શકાય ત્યા સુધી તો તેમ કરવા ચૂકવું નહીં ચાલવાની કસરત સૌથી ઉત્તમ છે માત્ર હદબહાર થાકી જવાય એટલું બધુ ચાલવુ નહીં એકી વખતે ઘણુ લાંબુ ચાલ ચાલ કરી પાછુ ઘેર ફરવાની તાકાત ન રહે તેના કરતા દહાડામા બે કે જરૂર પડે તો ત્રણ વાર સાધારણુ રીતે ચાલવું સારૂ છે વળી ચાલવુ તે સપાટ જગા ઉપર જોઇએ ઉંચા ટેકરા કે ખડામા જવુ નહીં જોઇએ જેમ જેમ સૂવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ અલબત વધારે ચાલવુ અશકય થઇ પડે છે, માટે એવી વખતે ઘટતી હદમાજ રહેવુ માત્ર બને તેટલીવાર ખુલ્લી હવામા રહેવુ સારૂ છે પાછલા મહિનાઓમા ચાલવાને બદલે હલકે હલકે ગાડીમા બેસી ફરવા હરકત નથી અને ગાડી બનતા લગી ખુલ્લી રાખવી, ધીમે ધીમે ચલાવવી અને રસ્તો સપાટ, ખાડા ખાબોચિયા અને ટેકરા વગેરેનો જોઈએ ગાડીના આચકા લાગવાથી નુકશાન થવાનો બહુ સભવ રહે છે તે ધ્યાનમા રાખવું ઘોડા ઉપર, સાયકલ કે મોટરમાં બેસવાથી, તેમજ કંઇ વજનદાર વસ્તુ ઉંચકવાથી પરહેજ રહેવું જોઇએ. ટૂંકામાં એટલું

જ કહેવું બસ થશે કે જેમા શરીરની શક્તિ વધારે ખપે એવી કસરત કરવી નહીં.

મેાટા મેળાવડાઓ, નાટકશાળા વિગેરે સ્થળેામા ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જવુ ન જોઇએ, કારણ, ત્યાં ભચડા કચડી થવાનેા અગર કઇ મનને ઉશ્કેરનારા ભયાનક દેખાવેા જોવાનેા સભવ રહે છે તેમજ ઉજાગરેા થાય છે તેથી તબિયત બગડયા વિના રહેતીજ નથી ભયાનક દેખાવેાથી સ્ત્રીના મન ઉપર માઠી અસર થઇ તેની અસર બાળકને પણ પહેાચે છે

૪. નહાવું ધેાવું:—દરરેાજ એકવાર ન્હાઇ ધેાઇ અગ સાફ કરવુ જોઇએ માત્ર શરીરને એકદમ ધક્કો લાગે એવી રીતે ન્હાવુ નહીં શિયાળામા સવારના પહેારમા ન ન્હાતા આશરે નવ દશ વાગે જરાક તડકેા નિકળ્યા પછી નહાવું નળની ઉપર ઝારી ચઢાવી તે નીચે અથવા અમસ્થા ખુલ્લા નળ નીચે ઉભા રહી ન્હાવાથી તેમજ દરિયામા ઉતરી ન્હાવાથી શરીરને ધક્કો પહેાચે છે માટે તેમ કરવુ નહીં દરિયા કિનારે રહેતા હેાઇએ તેા ઘરમા દરિયાનુ પાણી મંગાવી ૠતુમાન પ્રમાણે કેાકરવરણુ કે ગરમ કરી તે વડે ન્હાવાને હરકત નથી કેાઇને ટબમા ગરમ પાણી નાખી તેમા બેસી ન્હાવાની ટેવ હેાય તેા આશરે છ સાત મિનિટ કરતા વધારે તેમા બેસી રહેવુ નહીં, કારણ તેથી અતિશય પરસેવેા થઇ અગ ઢીલુ તથા સુસ્ત થાય છે જેમને ઠડા પાણીથી ન્હાવાની ટેવ હેાય તેમણે ગરમીના દિવસેામા તેમ કરવા હરકત નથી પરતુ પાંચમા મહિના પછી કેાકરવરણુ પાણી વાપરવુ ઠીક પડશે ઉપર રેાજ ન્હાવા વિષે લખ્યુ છે તે ઉપરથી એમ સમજવાનુ નથી કે રેાજ છેક માથા ઉપરથી ન્હાવુ જોઇએ દરરેાજ વાળ ધેાવાની જરૂર નથી માત્ર તે હેાળી સાફ રાખવા જોઇએ અને આઠે દહાડે એકવાર સાબુ અને પાણીથી અથવા અરિઠાના પાણી વડે ધેાવા જોઇએ હિંદુઓમા ખુલ્લી જગ્યાએ ચેાકમા ન્હાવાનેા રિવાજ છે તે ખેાટેા છે હમેલદાર સ્ત્રીઓએ તેા નિદાન બધ ઓરડામાં ન્હાવુ જોઇએ અને ન્હાયા પછી અંગ તદન કેારૂ લુછી સૂકા ગરમ કપડા પહેરીનેજ બહાર નીકળવું જોઇએ બહારના પવનના ઝપાટામા ન્હાવાથી તેમને શરદી વિગેરે થઇ નુકશાન થવાનેા બહુ સભવ રહે છે.

ન્હાવામા ઉતાવળ કરવાની નથી એકાદ ન્હાની ગાગર ભરી પાણી લઇ ઝડપ ઝડપ આઠ દશ લોટા શરીર ઉપર નાખી ઉઠયા તે ન્હાવુ કહેવાય નહીં શરીર ધીમે ધીમે ચોળી સર્વ મેલ કાઢી નાખી આશરે મણ સવામણ પાણી વડે ન્હાવુ જોઇએ ત્યારેજ સર્વ અંગ બરાબર સાફ થઈ છિદ્રો ખુલ્લા થશે અને શરીરને અતિશય આરામ લાગશે

૫. ઉંઘ—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને બીજાઓ કરતા વધારે ઉંઘની જરૂર છે કારણ, તેઓના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાજ રહે છે, માટે તેઓએ રાત્રે ઉજાગરો કરવો નહીં નાટકશાળા, મેળાવડા વિગેરેમાં જવુ નહી જોઇએ, અને વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. તેમજ વળી ઉઠવુ પણ સાધારણ રીતે વહેલુ જોઇએ સવારના પહોરમા આળસુ થઇ પડી રહેવાથી ઉલટી તેમની પ્રકૃતિ બગડશે માટે આગળ કહ્યુ તેમ એકાદ રંગદાર કોફીનો પ્યાલો પી બહાર ખુલ્લી હવામા નીકળી પડવુ જોઇએ

જેમ જેમ મહિના ભગતા જાય તેમ તેમ વખતે તેમનાથી નીચુ માથુ રાખી સૂઈ શકાશે નહીં, કારણ પેટના દબાણને લીધે તેમનાથી બરાબર દમ લેઇ શકાશે નહીં અને જીવ ગભરાતો માલમ પડશે. એવુ બને ત્યારે ઉંચા તકિયા મૂકી માથુ અને ખભા ઉંચા રાખવા અથવા જરૂર પડે તો ચઢ ઉતરની બેઠક તળાઇની નીચે માથા આગળ મૂકવી સૂવા જતા પહેલા મનને જેમ બને તેમ શાંત અને ખુશ રાખવુ. આશરે આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ બસ થશે ગરમીના દિવસોમા અથવા સાતમા મહિના પછીની મુદતમા બપોરે જમ્યા પછી એકાદ કલાક લોટી જવુ કેટલીક સ્ત્રીઓ આવે વખતે આખો દહાડો કૅાચ (સોફા) ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર પડી આળોટયા કરે છે તે ભૂલ છે આખો દિવસ આવી રીતે ગાળવાથી ભૂખ લાગતી નથી, ખાધેલુ પચતુ નથી અને શરીર સુસ્ત બની જઇ કમ્મર વિગેરેમાં દુખાવો થાય છે, માટે તેમ કરવું નહીં. કેટલાક તવંગર લોકો બહુજ પોચી રૂની અથવા પિંછાની ભરેલી તળાઇઓ વાપરે છે તેમા અડધુ અંગ ગળી જાય છે માટે તેવા બિછાના વાપરવા નહીં ઓઢવાનુ હલકુ પણ ગરમ રાખવુ, શાલ, રામઝાઇ ચાદર, આરસો અગર

* જુઓ દર્દીની સારવાર પૃષ્ઠ ૬૬.

એકાદ કામળ બસ થશે. માત્ર કામળ નીચે એક ચાદર ઓઢેલી રાખવી

૬. **હવાનો અવર જવર:**—સૂવાના ઓરડામાં હવાનો અવર જવર સારો રાખવો જોઇએ આપણા લોકો સર્વે બારીઓ બંધ કરી સૂવે છે તે ખોટું છે તેથી ઓરડાની હવા રોકાઇ જઇ સારી ઉંઘ આવી શકતી નથી, માટે ઠંડીના દિવસમા પણ બારી ઉઘાડી રાખવી જોઇએ. માત્ર એવી તજવીજ કરવી કે તેમાંથી આવતો પવન સૂનારના શરીર ઉપરથી સોસરો ચાલ્યો ન જાય ઠંડીના દિવસોમા બધીજ બારીઓ બંધ રાખવાથી પરિણામ એ થાય છે કે ઓરડાની હવા બારની હવા કરતા ઘણી ગરમ રહે છે, તેથી સવારે ગરમ બિછાનામાથી ઉઠી ઓરડામાથી બહાર પડતાજ ઠંડી હવા લાગી સળેખમ થઈ આવે છે દિવસે થોડાક કલાક બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખી મૂકવી જોઇએ કે તેથી રાતની ગોંધાઇ ગ્હેલી વાસ મારતી હવા બહાર નીકળી જઇ અંદર ચોખ્ખી બીજી હવા ભરાઇ જાય જે ઘરોમા બારીને માથે ન્હાના ફાળકા હોય ત્યા રાત્રે તેજ ઉઘાડા રાખવાથી અર્થ સરશે

૭. **મનની હાલત.**—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના મગજની હાલતની છોકરાં ઉપર કંઇક અસર થાય છે તે વાતમા કેટલુંક વજુદ છે આપણા લોકો ગ્રહણને દિવસે સૂવાવડી સ્ત્રીને કંઇ કાપવા કે એવું જ બીજું કામ કરવા દેતા નથી તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે તેના મન ઉપર એકદમ કંઇ ખરાબ અસર ન થાય અને તેથી છોકરૂં "ગરણ વદર" ન નીપજે, પણ એમ માનવુ ભૂલ ભરેલુ છે. ગ્રહણની છોકરાં ઉપર કંઈ અસર થતી નથી ઘણી સ્ત્રીઓએ કોઇના શરીર ઉપર તલ, ડાઘ કે કોઇ જાતની ખોડખાપણ જોઇ પોતાના પેટમાંના બાળક ઉપર પણ તેવીજ અસર થશે એમ બીધા કરે છે પણ તેમાં તેઓ ઠગાય છે. ઘણા દાખલાઓમા એ વિષે બારીક તપાસ કરતાં જણાયુ છે કે એવુ કંઇ બનતુ નથી માત્ર એટલું ખરૂં છે કે હમેલદાર સ્ત્રીને ઘણો વખત ઉદાસ રહેવાનું કારણ મળે તો તેથી બાળકની તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે અને તે નબળું નીપજે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓએ હમેશાં ખુશ મિજાજમાં અને આનંદમાં હશી બોલી રમીને વખત ગાળવો જોઇએ ભયાનક દેખાવો અથવા

ભયભીત ચીસો સાંભળવાથી એકદમ શરીરને ધક્કો લાગી કેટલીકવાર નુકશાન થાય છે માટે એવું કંઇ ન બનવા પામે તેની સંભાળ રાખવી

૮ **થાનની સંભાળ**—આ બાબત હમેલદાર સ્ત્રીએ ખાસ લક્ષ આપવા જેવી છે મુખ્યત્વે કરી પહેલીજ વખત હોય ત્યારે વિશેષ સંભાળ રાખવાની છે બાળક જન્મ્યા પછી ધાવવું શરૂ કરે તેને માટે બોટણી બરાબર તૈયાર થવી જોઇએ તથા તેની આસપાસની ચામડી કઠણ થવી જોઇએ, નહિ તો બોટણી ઉપર ચીરા પડી તેમાં પરૂ થવાથી બાળકના મ્હોમાં ચાંદી પડવાનો સંભવ રહે છે એટલુંજ નહી પણ થાન પાક ઉપર ચઢી માને અતિશય વેદના થાય છે અને બાળકને તે થાનનું દૂધ ન મળી શકવાથી તે અડધું ભૂખે ટળવળે છે, માટે આ બાબત ખાસ કાળજી જોઈએ. એ માટે બોટણીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર બે આંગળી વડે નરમાશથી ખેંચ્યા કરવી જોઇએ ખેંચવામાં અતિશય જોર વપરાય નહીં અને આંગળા તદનજ સાફ હોય તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. નહીં તો છાતી પાક ઉપર ચઢવાનો સંભવ રહે છે વળી એ સિવાય થાન તથા બોટણીને (સવાર સાંજ) દિવસમાં બે વાર કંઇક એવી ચીજ લગાડવી જોઇએ કે તેથી ચામડી કઠણ થાય આને માટે દારૂનો અર્ક ("મૅથીલેટેડ સ્પીરીટ") વાપરવો ઠીક પડશે પ્રથમ એક ભાગ સ્પિરિટ અને ચાર ભાગ પાણી લેવું પછી ધીમે ધીમે પાણીનો ભાગ ઓછો કરી બેઉ સરખે ભાગે મેળવી વાપરવા તવંગર લોકોએ કોલનવૉટર અને પાણી સરખે ભાગે મેળવી વાપરવા અથવા ગ્લીસરીન અને લવંડર વૉટર કે બ્રાન્ડી અને પાણી સરખે ભાગે વાપરવા આમાથી કોઇ પણ મિશ્રણની એક બાટલી ભરી તૈયાર રાખવી અને ખપ પૂરતું એક પ્યાલામાં કાઢી વાદળી વડે અથવા મલમલનો એક ટુકડો બોળી તે વડે લગાવ્યા કરવું

૯ **વિશેષ નિયમો**:—હમેલદાર સ્ત્રીએ ઝાઝો વખત એકી વેળા ઉભું રહેવું નહી

કંઈ ભારે વજનદાર વસ્તુઓ ઉંચકવી નહીં.

અવળાઇ (અભરાઇ) અથવા એવી કંઇ ઉંચી જગ્યાએ મૂકેલી વસ્તુ

ઉતારવા અને મુખ્યત્વે કરી તેમ કરવામા જો તેમના પગની એડી ઉચી રહી પોતાના અગુઠા ઉપર ટીંગાઇ કામ કરવુ પડતુ હોય તો તેમ કરવા,તજવીજ કરવી નહી

કઇ પણ ઝડપની હીલચાલ કરવી નહીં કોઇ વેળા બેઠા હોય તો એકદમ ઝડપથી ઉઠી કઇ કામ સારૂ ધસી જવુ નહીં

ગાડી વિગેરેમા ચઢતા ઉતરતા પગથીઉ ઉચુ હોય તો લાબે પગે ચઢવુ નહીં કઇ સ્ટૂલ વિગેરે મૂકાવી તે ઉપર રહી ચઢવુ

દાદર ઉપરથી ચડ ઉતર કરતા પણ સભાળ લેવી

કઇ કૂદવુ નાચવુ નહીં

ફરવા જતી વખતે કઇ ટેકરા ટેકરી ઉપર ચઢવા કોશીષ કરવી નહીં

ઘોડા સાયકલ અથવા મોટરકારમા બેસવુ નહીં

જમીન ઉપર પડેલી કઈ ચીજ લેવા માટે કમ્મરમાથી વળવુ નહી

હમેલદાર સ્ત્રી લોહીઆર હોય તો ખાધાની ખાસ પરહેજી રાખવી અને ભૂખ કરતા હમેશ એકાદ બે કોળીયા ઓછા ખાવા પેટ ભરીને જમવુ નહીં અને દારૂને તો બીલકુલ અડવુજ નહી

જો પ્રથમ કસૂવાવડ થઇ હોય તો ફરી ગર્ભ રહ્યા પછી જે દિવસોમા અટકાવ આવવાની ગણત્રી હોય તે દિવસોમા તદન શાત સૂઇ રહેવુ અને તે વખતે ગરમ પદાર્થો ખાવામા લેવા નહીં

દહાડામા બે વાર બહારના ગુહ્ય ભાગો કોકરવરણા અથવા ઠડા પાણીથી ધોઇ સાફ રાખવા. આળસુ બેસી રહેવુ નહીં અથવા આખું સૂઈ ન રહેવુ પણ ઘરનુ બની શકે એટલુ કામકાજ કરવુ અને મન રોકેલું રાખવું અયાસી આળસુ સ્ત્રીઓ સૂવાવડ વખત ઘણીજ કષ્ટાય છે અને ફરનાર હરનાર અને કામ કરનારનો છૂટકો સહેજ થઇ જાય છે

સૂવાવડ વખતે શુ થશે, શુ નહીં એવી કોઇ પણ જાતની મનમાં બ્હીક રાખવી નહીં કુદરતનુ કાર્ય કુદરત આશાનીથી પાર પાડશેજ એવો મનમા દ્રઢ નિશ્ચય રાખવો એટલે સર્વે "રૂડાં વાનાંજ" થશે

ઉઘ આવવા માટે દારૂ, અફીણ વિગેરે કોઇ પણ તરેહની કેફી વસ્તુ લેવી નહી. જેઓ આખો દિવસ સૂઇ ન રહેતા ચાલવા વિગેરેની

કસરત કરશે અગર ઘરનુ કામ બની શકે તેટલુ કરશે તેમને સારી ઉંઘ આવ્યા વિના રહેશેજ નહીં

દસ્ત નિયમિત રીતે આવે તેની સભાળ લેવી, પણ દાક્તરની સલાહ વિના મજબૂત જુલાબ લેવો નહીં જુલાબ લેવાની અગત્યજ માલુમ પડે તો ફક્ત દીવેલ એક ચમચો થોડીક ગરમ કોફી સાથે મેળવી એક ગોટે પી જવું

સૂવાના ઓરડાની મોરીમા પિશાબ વિગેરેની ગદકી ન થાય તેની સભાળ લેવી કદાચ ગદકી હોય તો તેને માટે ફક્ત કાર્બોલીક પાઉડર નાખી બેસી ન રહેવુ પ્રથમ મોરીને ખુબ ધોવાડી સાફ કરી પછી પાઉડર નાખવો

પ્રકરણ ૫ મું.

ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો

આ બાબતનુ વિવેચન કરતા પહેલા કેટલીક સામાન્ય ટીકા કરવાની જરૂર છે આ દેશની ઘણીખરી સ્ત્રીઓ તેમા મુખ્યત્વે કરીને હિંદુ સ્ત્રીઓને એવો મજબૂત વહેમ હોય છે કે હમેલદાર હોય ત્યારે ઔષધ લેવાયજ નહીં, કારણ, તેથી ગર્ભને નુકશાન થયા વિના રહેતુજ નથી પણ આ તેમની સમજ તદ્દન ખોટી છે અલબત કેટલીક દવાઓ એવી છે કે જે પીધાથી ગર્ભ ઉપર માઠી અસર થઇ કસૂવાવડ થવાનો સભવ રહે છે, પરતુ તે ઉપરથી કઈ એમ નથી ઠરતુ કે બધીજ દવાઓ તેવી હોવી જોઇએ અથવા દાક્તર કે વૈદ્ય દવા આપતા પહેલા તે બાબતનો વિચાર ન કરતા હશે આવી લોકોની ઉંધી સમજને લીધે તેઓ ઘણી વાર દવા ન પીતા, અતિશય પીડા પામે છે અને બાધા આખડી કે ધતર મતરના ઇલાજો કરી નાહક હેરાન થાય છે અને ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે બાબતથી તેઓ બ્હીતી હતી તેજ (કસૂવાવડ) આગળ થાય

* દીવેલ પીવાની પાય બીજી રીતો દર્દીની સારવારમા પાને ૮૩-૮૪ ઉપર આપી છે

છે ઘણી તો વળી દાક્તરની દવા છેક "ગમ્મ" હોય છે એમ માની અણસમજુ માણસોની દવા છેવટ સુધી કર્યા કરી આખરે મરણને આધીન થાય છે માટે એ સર્વે વહેમો તજી દઇ આ પ્રકરણમા બતાવેલા ઉપાયો જરૂર પડે તો કાંઇ પણ અંદેશો રાખ્યા વિના કરી જોવા અને તેથી ફાયદો ન જણાય તો દાક્તર કે હુશિયાર વૈદ્યની સલાહ લેવી.

અતિશય ઉબકા તથા ઉલટી—આપણે આગળ વાચી ગયા કે ઉબકા ઉલટી એ ગર્ભ રહેવાની નિશાની છે માટે તે તો ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને થાય છેજ, પરતુ જ્યારે તે હદબહાર હોય ત્યારે ઘણો ત્રાસ થાય છે, શરીર ગળાતુ જાય છે અને તેને અશક્તિ વધે છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તેનો દેહ અતિશય લથડી જઈ કસૂવાવડ થવાનો પ્રસગ આવે છે

આમ થવાનુ મૂળ કારણ ગર્ભાશય અને હોજરી વચ્ચે એક જાતનો નિકટ સબધ હોવાનુ છે પરતુ કેટલીક વાર ખાધાની બરાબર તજવીજ ન રાખ્યાથી અપચો વધારે થાય છે, તથા ઝાડો કબજ થાય છે તેથી ઉલટીનુ જોર વધે છે આવી વખત જીભ ઉપર થર બાઝેલો માલમ પડે છે, મ્હોમાથી ખરાબ વાસ નીકળે છે તથા ખરાબ સ્વાદ આવે છે

સહેજસાજ ઉબકા, ઉલટી હોય તો સવારના પહોરમા ઉઠતા પહેલાં બિછાનામાજ સૂતાં સૂતા એક રઅદાર સ્ટ્રૉંગ કાફીનો પ્યાલો ભરી પી જવો. અને એકાદ બે બિસ્કિટ કે એવોજ કઇ હલકો ખોરાક બે કોળીયા ખાવો, અથવા કૉફીને બદલે દૂધ અને સોડાવૉટર સરખે ભાગે મેળવી પીવુ, ત્યારબાદ ઉઠી બહાર ખુલ્લી હવામાં હરફર કરવુ એટલે બીજો પહોર થતાં ભૂખ લાગશે અને નાસ્તો લેવા ગમશે પરતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે આ નિશાનીઓ બપોર થતાં પણ નાબુદ થતી નથી અને આખો દહાડો ચાલુજ રહે છે આવુ થાય ત્યારે ઘણીવાર કડવુ પીળું પિત્ત ઉલટીમાં પડે છે અથવા આગલી રાતનુ ખાધેલુ હોય તે બધુ નીકળી જાય છે, અને થોડા દહાડા આવુ જ ચાલ્યુ તો ચહેરો ફીક્કો પડી જઈ ડાચા બેસી જાય છે અને ધીમો ધીમો તાવ અગમાં રહે છે. એ સર્વેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો દર્દી

મરણ પણ પામે છે આવે વખતે નીચે મુજબ ઇલાજ કરવો

શુદ્ધ સોડાખાર (બાઇકાર્બોનેટ ઑફ સોડા) દોઢ ડ્રામ*
(૪૫ રતિભાર)

પાણી આઠ આઉંસ (અચ્છેર)

આ બેની મેળવણી કરવી અને તે મિશ્રણના બે ચમચા એક મોટા કાચના પ્યાલામા લઇ તેમા એક ચમચો લીમુનો રસ નાખવો એમ કરવાથી સોડાવૉટર માફક ઉભરો આવશે એટલે પી જવુ આ પ્રમાણે આરામ થતા સુધી કલાક કલાકે પીવુ

કેટલીકવાર રાત્રે જમ્યા પછી તુર્ત ચોખ્ખા "ચપીન" નુ ગ્લાસ પીધાથી ફાયદો થાય છે, માટે જેઓને દ રૂ પીવાની આદત હોય અને તવગર હોય તેમણે એ ઉપાય અજમાવી જોવો ચાર પાચ દહાડા એ ઉપાય કર્યા પછી કારગત ન લાગે તો છોડી દેવો, નહી તો ટેવ પડી જશે.

સોડાવૉટરમા બરફ નાખીને આપવો અને બરફની નાની ટુકડીઓ ગળાવવી

પ્રવાળ ભસ્મ એકથી બે રતિ સુધી દાઢમના રસમા આપવી

કઈ કોઇને ખાધલુ બધુ નીકળી જાય નહી ત્યા સુધી ઉલટી બધ થતી નથી એવુ હોય ત્યારે ગરમ પાણી એક બે પ્યાલા ભરી પાવુ એટલે કોઠો સાફ થઇ જશે

ઝાડાની કબજીયત હોય તો ગુલકદ એકથા બે તોલા, અગર સોનામુખી અથવા ગુલાબના ફુલની ચાહ એક પ્યાલો કે સોનામુખીનો પાક એક ચમચો આપવો

ખોરાક તરીકે ફક્ત આરારૂટની કે 'ઓટમીલ' (ઓટના આટા) ની કાજી દૂધમા કે દૂધને પાણીમા બનાવીને આપવી કેટલીકવાર સ્રીઓને આવે વખતે કઇ ચોક્કસ પદાર્થ ખાવા ગમે તે આપવા કંઇ હરકત ન હોય તો અખતરા દાખલ આપી જોવો

* જુઓ દર્દાની સારવાર પાના-ન ૧૭૨

ઉપલા ઈલાજો કરવા છતા ઉલટી બધ નજ પડે તો દાકતરની સલાહ લેવી કેટલીકવાર ઉલટી કરતા કરતા સ્ત્રી એટલી બધી અશક્ત થઇ જાય છે કે તેનો ગર્ભ પાડી નાખવાની જરૂર પડે છે માટે એકાદ વખત દવા કરવા છતા કંઇજ અસર ન થાય અને દાકતરની તે પ્રમાણે સલાહ થતી હોય તો તેમ કરવા દેવામા હરકત કરવી નહીં

૨. છાતી ઉપર દાહ—ઘણી સ્ત્રીઓને આ દરદ થાય છે, અને તેનુ કારણ ઘણે કરી અતિશય ઘી અથવા ચરબીવાળો ભારે ખોરાક ખાધાથી અથવા જોઇએ તે કરતા વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરીમા ખાટો રસ એકઠો થવાથી થાય છે

આને માટે નીચલા ઉપાયો કરવાથી ફાયદો થશે

(૧) દશથી પદર ગ્રેન(પાચથી સાડાસાત રતિ) શુદ્ધ સોડાખાર અને પદર ગ્રેન સબનાઇટ્રેટ ઑફ બીસ્મથ એ બન્ને નવટાક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવે।

(૨) ઉપલો ઉપાય કારગત ન લાગે તો એક ચમચી ઍરોમૅટીક સ્પિરિટ ઑફ અમોનીયા નવટાક પાણીમા નાખી પી જવુ અને દર ચાર ચાર કલાકે તેજ દવા ચાલુ રાખવી

(૩) કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નીસીઆ એક ચમચી નવટાક પાણી સાથે લેવો

(૪) દસ્ત સાફ ન આવતો હોય તો એક ચમચી જેઠીમધનુ ચૂર્ણ (પલ્વીસ ગ્લીસરાઈઝા કૉમ્પાઉન્ડ) અથવા એક "સીડલીટઝ પાઉડર" લેવો

(૫) ખોરાક હલકો અને સાદો લેવો લીલી તરકારી, પકવાન, પાઉં, માખણનો ટોસ્ટ, ઘી, અથવા એવીજ કઇ ભારે વસ્તુ ખાવી નહીં.

૩. પેટની કબજીયાત:—ઘણી સ્ત્રીઓને આ રોગ થાય છે તેનુ કારણ એ છે કે ગર્ભસ્થાન આસપાસનાં આંતરડાં ઉપર દબાણ કરે છે

અને લોહીમા કેટલેક દરજ્જે ફેરફાર થવાથી આતરડાના જ્ઞાનતંતુઓ પોતાનુ કામ જરાક મદ રીતે બજાવે છે

ઘણી સ્ત્રીઓ આ બાબતમા જોઇએ તેટલી કાળજી કરતી નથી અને કબજીઆતની સ્થિતિ ચલાવ્યાજ કરે છે અને પરિણામે આખરે તેમને બહુ બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે શરૂઆતથીજ ઈલાજ કરવાથી એ રોગ કાયમનો થતો અટકે છે

સૌથી પહેલો ઉપાય તો ખોરાકમા ઘટિત ફેરફાર કરવાનો છે ઓટમીલની કાજી, પકો તાજો મેવો, "સ્ટયુ" કરેલા સફરચદ, બોખારી આલુ, અજીર વિગેરે ખાધામા લેવા ભુસુ કાઢયા વિનાના ઘઉંના આટાની રોટલી કરી આપવી

બીજો ઉપાય ઘટિત કસરત લેવાનો છે આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ આળસુ અયાસી જીદગી ગાળવાથી નુકશાન થાય છે ફરહર કરવાથી તથા ઘટતું કામકાજ કરવાથી ખાધેલુ પચી દસ્ત ઉતરે છે માટે ચોથા પ્રકરણમા કહ્યા મુજબ કસરત કરવી

શરૂઆતમા આટલા ઉપરથી ફાયદો થઇ જાય છે, પણ જેમ જેમ દહાડા વધતા જાય છે તેમ તેમ આ ઉપાયો એકલાજ કારગત લાગતા નથી એવે વખતે સૌથી સરસ ઈલાજ દીવેલ આપવાનો છે આ દવા ગળે ઉતારવી કઠણ પડે છે પરતુ તે સૌથી ઉપયોગી ચીજ છે કારણ, તેથી નથી પેટમા દુખતુ કે નથી બીજુ કઇ થતુ માત્ર તે ગરમ દૂધ ઉપર કે કૉફી ઉપર કે નારગીના રસ ઉપર તરતુ નાખી આપી દેવુ અથવા ઇંડાની લાલી સાથે મેળવી પાઇ દેવુ

બીજો ઉપાય ઉપર કહ્યા મુજબ જેઠીમધનો ભૂકો આપવાનો છે

એ સિવાય ગધકનો પાક એક ચમચી, થોડાંક દૂધ કે પાણીમા મેળવી પાઈ દેવાથી પણ દસ્ત સાફ ઉતરશે

વળી દવાઓ કરતા ઉત્તમ ઇલાજ એ છે કે શેરેક પાણી લઇ તેમા થોડોક સાબુ ચોળી ફીણ કાઢી તેની અદર એક બે ચમચા દીવેલ મેળવી તેની પિચકારી આપવી। સાબુના પાણીને બદલે પાતળી કાજી અરછેરેક

+ જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ન ૧૩૫

વાપરવાથી પણ ફાયદો થશે આ પ્રસંગ માટે રબરની પિચકારી વાપરવી ઠીક પડશે પિચકારી વાપરતા ઘણી સ્ત્રીઓ બીહે છે પણ તેથી કંઇપણ ઇજા થતી નથી એકવાર તે કેમ વાપરવી તે જોઇ લીધાથી સહેજમા તે આવડી જાય છે વારવાર જુલાબ લેવા કરતા એ ઉપાય કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે માટે બનતા લગી તેનોજ ઉપયોગ પ્રથમ કરી ફરી જરૂર લાગે તોજ હલકા જુલાબ લેવા

ઘણીવાર એમ બને છે કે કબજીયાત થોડા દિવસ ચાલવા દેવાથી પેટના અંદર ઘણી કઠણ મળની ગાઠો બાઝી જાય છે, અને તેની અસરથી આતરડાના અંતરપડમા દાહ પેદા થઇ એક જાતનો ચીકણો પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ઝાડા વાટે બહાર પડે છે, તેથી દર્દી એમ સમજે છે કે તેને ઝાડાની બિમારી થઇ અને તેથી ઉલટી ઝાડો બંધ થવાની દવા માગે છે સાથે લાગો તેને માથાનો દુખાવો, પેટમા ભાર અને અપચો થએલો લાગે છે આવું થાય ત્યારે સૌથી સરસ ઉપાય એજ છે કે તેને ગરમ પાણી અને સાબુની પિચકારી આપવી અગર એક ચમચો દીવેલ અને પંદર ટીપાં અફીણનો અર્ક આપવો. આ બન્ને ઉપાયોથી મળ છૂટા પડી નીકળી જશે, અને તેને આરામ મળશે

ઘણીવાર આ બાબતમા સ્ત્રીઓ પૂરા મહિના ભરાવા આવ્યા હોય ત્યારે બેદરકાર રહેવાથી બાઝેલા મળને લીધે તેમને ખોટી વિણ આવે છે તેથી તેમને અતિશય ત્રાસ થાય છે એટલુ જ નહિ પણ ખરેખર સૂવાવડ શરૂ થઇ હોય તો આ કઠણ મળને લીધે બાળકને જન્મ મળવામા ખડુ રોકાણ થાય છે અને તેથી મા તથા બાળક બન્નેની જીંદગીને જોખમ થવા સંભવ રહે છે, માટે કબજીયાતની બાબતમા નિષ્કાળજી કરવી નહીં, અને ખુબ યાદ રાખવું કે સૂવાવડમા જેમ બને તેમ જોખમ ઓછુ કરવા માટે તથા તે વહેલી થઇ જાય એવુ પરિણામ લાવવા માટે, બીજી બાબતો સાથે ઝાડાની સફાઈ રહે એવી ખાસ તજવીજ રાખવી જોઇએ

૪. અતિશય ઝાડો —હમેશાંદાર સ્ત્રીઓને અતિસાર થાય તેના કરતા કબજીયત થવાનો સંભવ વધારે હોય છે છતા કેટલીકોને એ રોગ પણ થાય છે અને તેની જલદી દવા કરવામા આવતી નથી તો વખતે કસુ-વાવડ પણ નીપજે છે

સૌથી પહેલુ લક્ષ, આવે વખતે ખોરાક ઉપર આપવાનુ છે જે ચીજો સહેલાઇથી પચે એવી હોય અને પેટમા કાઇ તરેહ નડતી ન હોય અર્થાત્ બાદી કરે તેવી ન હોય તેજ ખાવી, અને ખોરાકનુ પ્રમાણ પણ ઓછુ રાખવુ સૌથી ઉત્તમ ખોરાક, આ રોગમા દૂધ છે તે ગરમ કરીને સાકર નાખીને અમસ્થુ આપવુ અગર તો ચોખા, સાબુચોખા, આરારૂટ વિગેરે નાખી રાબ કરી આપવી એકવાર આતરડાનો ખળ-ભળાટ અને દાહ નરમ પડયો કે પછી મરઘીનો સેરવો અથવા "ચાર-વેલુ" ઇંડુ ખાવા આપવા હરકત નથી એકાદ દિવસ પછી પાઉં અથવા ચપાટી સાથે મરઘીનો "કડકો" ખાવામા આપવો અને એવી રીતે ધીમે ધીમે હમેશનો ખોરાક આપવો

ઝાડો બંધ કરવા માટે પલ્વીશ ક્રીટા ઍરોમૅટીક અર્ધો ડ્રામ (૫૬૨ રતિભાર) ના પડીકા ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવા

કબજીયતના મથાળા હેઠળ એક જાતના ખોટા ઝાડા વિષે આપણે વર્ણન કર્યું છે તેવો ઝાડો હોય તો તેના ઉપાય ત્યા બતાવ્યા પ્રમાણે કરવા આવા ઝાડાને કબજીયતની દવા આપવાથી ઉલટુ નુકસાન વધે છે દીવેલ અથવા પિચકારીથી એકવાર પેટ સાફ થઇ ગયુ એટલે આવો ઝાડો પોતાની મેળે બંધ થઈ જાય છે

જો જીભ ઉપર સફેદ કે પીળો થર બાઝયો હોય અને મ્હોમા ખરાબ સ્વાદ આવતો હોય તો નીચે મુજબ દવા આપવી —

રેહબાબ પાઉડર	. અડધો ડ્રામ (૫૬૨ રતિભાર)
કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નિસીયા	..... એક ડ્રામ
ઍસેન્સ ઑફ જીન્જર	એક ડ્રામ
ટીંકચર કાર્ડમમ કૅમ્પાઉન્ડ...	ચાર ડ્રામ (ચાર ચમચી)
પેપરમીન્ટ વૉટર ...	. . સાડા પાંચ આઉંસ.

આ બધાંનુ મિશ્રણ કરી દહાડામાં ત્રણવાર બબ્બે ચમચા પાવુ દવા આપતાં પહેલા બાટલીને હલાવવી જોઇએ.

જો ઝાડાની સાથે પેટમા દુખાવો થતો હોય તો ગરમ પાણીની ભરેલી રબરની બાટલી વડે શેક કરવો. પાણી બહુ ગરમ હોય તો બાટલીની આસપાસ ફ્લૅનલ વીંટવી શેક કરી રહ્યા પછી પેટ ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી દેવો અને પગમા પણ ગરમ મોજા રાખવા.

ઝાડાની બિમારી માટે બેદરકાર રહેવુ નહીં ઉપલા ઉપાય અજમાવ્યા છતા આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી

૫. મસા —ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને આ દરદ ઘણીવાર હેરાન કરે છે, અને તેથી તેમને ઘણુ દુ ખ વેઠવુ પડે છે. ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી આતરડાના નીચલા છેડા ઉપર દબાણ થઇ સફરાની કાળી શિરાઓ ફુલી જાય છે તેનુ આ પરિણામ છે કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે મહિનામાંજ એ શરૂ થઇ ચોથે પાચમે મહિને નાબુદ થઇ જાય છે, તેનુ કારણ કે પ્રથમ ગર્ભાશય પેઢુમા હોય છે તે વખતે આતરડાંના નીચલા છેડાપર દબાણ કરે છે પણ તે કદમા વધવાથી પેટમા ઉંચો ચઢે છે તેથી તે છેડા ઉપરનુ દબાણ ઓછુ થાય છે એ રોગ થવાનુ બીજુ કારણ મળની ગાઠો બાઝી જવાનુ હોય છે. એ ગાઠો પેટમા એકઠી થઇ આતરડાનો દાહ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી નીચલા ભાગની શિરાઓ ફુલી મસા થાય છે એ થવાથી ગુદામા આગ અને દર્દ થાય છે અને હાલચાલ કરતા તે દર્દ વધે છે કેટલીકવાર મસા લોહીથી ભરાઇ ફુલી આવે છે ત્યારે તે અતિશય વેદના કરે છે મસા મોટા હોય તો કેટલીક વખત દુઝે છે એટલે તેમાથી લોહીના ટીપા પડે છે

આનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે પલ્વીસ ગ્લીસરાઇઝા કૅમ્પાઉન્ડ (જેઠીમધ, ગધક તથા સાકરનો ભૂકો) એક ચમચી ભરી લેવો, અથવા ગધકનો પાક (કન્ફેક્શન ઑફ સલ્ફર) એકેક ચમચી દહાડામા બેવાર લેવો જો મસા અતિશય દુઝતા હોય તો ચ ર શેર ગરમ પાણીમા પાશેર પોશદોડા નાખી તે વડે દહાડામાં ત્રણ વાર અડધો

અડધો કલાક શેક કરવો, અને રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ ગરમ, પાણીની પોલ્ટીસ કરીને મૂકવી અગર ગરમ પાણીનો બાફ મસા ઉપર લાગે એવી તજવીજ કરવી

ઝાડો થયા પછી તુર્ત ગુદા સાફ કરી તે ઉપર નીચલો મલમ લગાડવાથી આગ તથા વેદના નરમ પડે છે

કપૂર... .. .. એક ડ્રામ
સ્પિરિટ ઑફ વાઈન .... દશ ટીપા
વેસેલીન . . .. બે આઉસ

એટલી ચીજો મેળવી મલમ બનાવવો

જો મસામા આગ બહુ થતી ન હોય અને દર્દ સાધારણજ થતુ હોય તો કૉમ્પાઉન્ડ ગૅાલ ઑઇન્ટમેન્ટ નામનો મલમ લગાડવો અથવા નીચે મુજબ તૈયાર કરીને લગાડવો

અફીણ ભૂકો ....વીસ ગ્રેન (દશ રતિભાર)
કપૂર . ...અર્ધો ડ્રામ (ત્રીસ ગ્રેન)
માયાફળનો ભૂકો ...... એક ડ્રામ
વેસેલીન . .. ચાર ડ્રામ

* આ સઘળી ચીજો મેળવી મલમ કરી દહાડામા ત્રણ વાર લગાવવાથી ફાયદો થશે

આગ અને દરદ પુષ્કળ થતુ હોય તો નીચલી દવા એક પિંછીવડે લગાડવાથી તે નરમ પડશે

બ્રાન્ડી .... અડધો આઉસ
ગ્લીસરીન ...અડધો આઉસ

એ બન્નેને મેળવી લગાવવુ હરવખત દવા વાપરતી વખતે શીશીને હલાવવી

મસા બહુ સુઝી ન આવ્યા હોય તો અને ઝાડાની કબજીયત હોય તો દરરોજ સવારે સવાશેર ગરમ પાણીની પીચકારી મારવાથી ફાયદો

* જુઓ-દર્દીની સારવાર, પાના ન ૧૨૩

થાય છે માત્ર પીચકારીનેા છેડેા સફરામા મૂકતી વખતે તે ઉપર વેસેલીન લગાડવુ અને ખુબ સભાળથી તે અદર દાખલ કરવેા

મસાવાળી સ્ત્રીએ ઘણેાખરેા વખત સૂઇને કાઢવેા જોઇએ, કારણ તેનાથી બેશી શકાતુ નથી. બેસવાની જરૂર પડે તેા પાણી કે હવાથી ભરેલેા રબરનેા તકિયેા (ઍર કુશન)* મૂકી તે ઉપર બેસવુ

ખેારાક સાદેા જલદી પચી જાય એવેા, પ્રવાહી, ખાવેા

૬ **પાણીના ઓડકાર**—ગર્ભ રહ્યા પછી થેાડા વખતમા ઘણી સ્ત્રીઓને પાણીના ઓડકાર આવ્યા કરે છે ઘણુ કરી છાતીના દાહ અને ઉલટીની સાથેજ આ નિશાની પણ જોવામા આવે છે અને તે ઉપરાછાપરી ચાલુ રહી દર્દીને બહુ હેરાન કરી નાખે છે ઓડકારમા નીકળતેા પ્રવાહી ઘણીવાર પાણી જેવેા પાતળેાજ હેાય છે કેાઇ કેાઈ-વાર તેમા ખટાશ હેાય છે અને કેટલીકવાર બીલકુલ સ્વાદ વિનાનેાજ હેાય છે આ નિશાની ઘણુ કરી છેાકરૂ ફરકયા પછી નાબુદ થાય છે.

સૈાથી સારેા ઉપાય "ચાર્કેાલ બિસ્કિટ" (કેાલસાની બિસ્કિટ) ખાવાનેા છે દહાડામા ચાર પાચ વેળા એકેકી બિસ્કિટ લેવી

જો ખાટુ પાણી મ્હેામા આવતુ હેાય તેા છાતી ઉપર દાહના મથાળા હેઠળ બતાવેલુ મિશ્ર બનાવી પીવુ

૭. **અતિશય લાળ**—કેટલીકવાર મ્હેામા અતિશય પાણી છૂટે છે અને તે થુકી નાખ્યા કરવુ પડે છે આથી ઘણીવાર ત્રાસ થાય છે. ઘણુખરૂ પહેલા બે ત્રણ મહિનામા આ પ્રકાર બને છે કેાઇકજવાર છેક છૂટકેા થતા સુધી ચાલુ રહે છે આખા દહાડામા ચાર પાચશેર બલકે તેથી પણ વધારે પાણી આવી રીતે પડે છે પારામાં કેાઇ દુખાવેા થતેા નથી અથવા મ્હેામાથી કઇ ખરાબ વાસ આવતી નથી

આ રેાગમાં ઉપાયેા ઝાઝા કારગત લાગતા નથી છતા પાશેર પાણીમા એક ચણા જેવડેા ફટકડીનેા ટુકડેા નાખી તે વડે અથવા તેટ-લાજ પાણીમા બાર ગ્રેન ટૅનીક ઍસીડ નાખીને તે વડે કેાગળા કરવા

ગ્લીસરીન ઑફ્ બેારૅક્ષ અને ગુલાબજળ સરખે ભાગે મેળવી તેના કેાગળા કરવા

---

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ન. ૧૧૩

ખરફ ચુસવા આપવુ અને નીચલા જડબા નીચે બેઉ બાજુએ લાલ દવા લગાડવી

જો અતિશય લાળ જવાથી તબિયત લથડતી જતી માલુમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી

૮. **પેટમાં બાદી**—આ કારણને લીધે ઘણી વેળા ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંઘ બરાબર આવતી નથી મુખ્યત્વે કરી દિવસે પૂરતી કસરત ન કરવાને લીધે અને રાતે ખુબ પેટ ભરી ખોરાક લેવાને લીધે આ રોગ થાય છે

આમા કઇ દવા લેવા કરતા સૌથી સરસ ઉપાય તો એજ છે કે જે કારણોથી એ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણોજ દૂર કરવા

૯ **પગની શિરાઓનુ ફુલવું**--હમેલ રહ્યા પછી ઘણીવાર પગની કાળી શિરાઓ ફુલી જઇ દોરડા જેવી દેખાય છે તેનુ કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારે થઈ પેઢુની અદરની મોટી કાળી શિરાઓ ઉપર દબાણ કરે છે તેથી લોહી નીચેથી ઉપર સહેલાઇથી જઇ શકતુ નથી આ શિરાઓ ફુલવાથી પગમા દુખાવો તથા સોજો માલમ પડે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓથી બરાબર ચાલી શકાતુ નથી જેઓને ઘણા છોકરા થયા હોય તેઓને આ રોગ વધારે સહેલાઇથી થાય છે મોટી ઉમ્મરે પ્રથમ ગર્ભ રહે તેથી અથવા પેટ ઝુલી પડયુ હોય તે વખતે આ રોગ વધારે જોરમા થાય છે

સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે પગની પાની તથા નળા ઉપર બધબેસતા રબરના મોજા દિવસની વેળા-હાલચાલ કરતી વખતે પહેરવા પ્રથમ રેશમી મોજા પહેરી તે ઉપર રબરના મોજા પહેરવા કે તેથી થ ડે થોડે વખતે પહેલા મોજા ધોઇ શકાય અને વાસ આવતો અટકે વળી રેશમી મોજા પ્રથમ પહેરવાથી ચામડી ઉપર અણઘટતુ દબાણ ન થઈ વધારે આરામ લાગશે રાતે સૂતી વખતે એક ત્રણ આગળ પહોળો અને છ વાર લાબો માદરપાટનો પાટો હલકે હાથે પાની અને પગ ઉપર વીટી લેવો *

---

* જુઓ દર્દની સારવાર પગનો પાટો પાને ન ૧૫૫-૧૫૯

જો ફુલેલી શિરાઓમા બહુ દર્દ થતુ હોય તો દાક્તરની સલાહ લેવી

જો પગ સૂઝવાની સાથે વળી ઢડા પણ પડી જતા હોય તો અઢી ઇંચ પહોળો અને આઠવાર લાબો ફ્લૅનલનો પાટો છેક અગુઠાથી શરૂ કરી ઘુટણ સુધી વીંટાળવો આ પાટો માદ્રપાટના પાટા માફક મહેલાઇથી ઢીલો પડી જઇ છૂટી જશે નહીં

કેટલીક વાર બહારના ગુહ્ય ભાગોની શિરાઓ અતિશય ફુલી આવે છે અને તેથી બહુ ત્રાસ થાય છે આ બનાવ ફક્ત ઘણા છોકરા થયા હોય તેઓમાજ બને છે એમ નથી પહેલી વેત વખતે પણ કોઇ-વાર તે જોવામા આવે છે યોનિનો એક ઓષ્ટ પ્રથમથી સહેજ સૂઝે છે અને જેમ જેમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ સોજો વધતો જાય છે અને છેવટે એટલો બધા વધે છે કે હાલચાલ થઇ શકતી નથી.

આવો પ્રકાર બને ત્યારે તદ્દન આસાએશ લેવી એટલે સૂઇ રહેવુ અને પેટનો તૈયાર પટો (પાના ન ૫૫ જુઓ) પહેરવો પ્રસૂતિ થયા પછી પોતાની મેળે એ સોજો ઉતરી જશે

ફુલેલી શિરાઓને કોઇ તરેહની ઇજા ન થાય તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ નહી તો તેમા જખમ પડી પુષ્કળ લોહી વહેશે અને જો તે રોકવામા ન આવે તો વખતે મરણ પણ નીપજશે

૧૦ પેટની ચામડીમાં દુખાવો—પહેલી વેત વખતે પેટની ચામડી પુષ્કળ તણાવાથી ઘણી વાર તેમા દુખાવો થાય છે આવુ થાય ત્યારે દિવસમા બે વાર (સવાર સાજ) મીઠા તેલમા થોડુક કપૂર નાખી તે તેલ ગરમ કરી પેટ ઉપર હલકે હાથે ચોળવુ અને પછી ફ્લૅનલનો પાટો બાધી રાખવો

કેટલીકવાર ચામડી પુષ્કળ ખેચાઇ તતડી પણ જાય છે અને તેમા સહેજસાજ ચીરા પણ પડે છે, તેવુ થાય તો વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલ્ડ ક્રીમ થોડા ઘાના કપડા ઉપર છરી વડે પાથરી લઇ તે ત્યાં લગાવી ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાધી દેવો.

૧૧. પેટનું ઝુલી પડવું—કેટલીકવાર સ્ત્રીનુ અગ ભરેલુ (જાડું) હોય ત્યારે અથવા ઉપરાછાપરી ઘણા છોકરાઓ થયા હોય તો અને

આગલી વેતોમા પેટને બરાબર પાટા બાધ્યા ન હોય તો ગર્ભ રહેવાથી પેટ અતિશય ઝુલી પડે છે, જેથી હાલચાલ કરવામા અતિશય ત્રાસ થાય છે

આવુ થાય ત્યારે કેમ્પ કપની, ટ્રીચર કપની કે એવીજ કોઇ મોટી દવા તથા શસ્ત્ર વેચનારી કપનીને ત્યાથી પેટ ઉપર બાધવાનો તૈયાર પટો આવે છે તે મગાવવો અને તે પેટ ઉપર બાધવો. આવા પટાને પેટ ઉપર મજબૂત રહેવાને ચામડાની ચીપો અને બકલ હોય છે અથવા તો બે કોરે કેટલાક વિધ રાખી તેમા ફીત જડેલી હોય છે, તે વધારે ઓછી ખેચવાથી પટો ન્હાનો મોટો થઈ શકે છે વળી પટાને બે બાજુએ બે પહોળી રબરની ચીપો જડી લીધેલી હોય છે

જો સ્ત્રીની તબિયત બહુ નાજુક હોય અને લોહી બરાબર ફરી શકતુ ન હોય તો પ્રથમ પેટ ઉપર ફ્લૅનનનો પાટો વીટી તેની ઉપર, ઉપર કહેલો તૈયાર પટો આવે છે તે બાધવો

આવી સ્ત્રીઓએ સૂવાવડ શરૂ થતા પહેલા એક હલકો જુલાબ લેવા ચૂકવુ નહી

૧૨ **દાંતનો દુખાવો**—હમેલની મુદ્દત દરમ્યાન ઘણીવાર સ્ત્રીઓના દાત દુખે છે અને તે દુખાવો કેટલીકવાર એટલો બધા જોરમા થાય છે કે તેઓ દાત કઢાવી નાખવા તૈયાર થાય છે એવી સ્ત્રીઓએ ખસુસ કરી ધ્યાનમા રાખવું જોઇએ કે દાત પડાવવામા કઇક જોખમ સમાયલુ છે કેટલીકવાર તેથી કસુવાવડ થાય છે માટે દાકતરની સલાહ વગર દાત કાઢી નખાવવા નહી

જો દાત સડી ગયા હોય તો તેના ખાડામા એક નાના રૂના પુમડામા બે ત્રણ ટીપા તજનુ તેલ નાખી તે અથવા બે ટીપા ક્લોરોફૉર્મ અને બે ટીપા તજનુ તેલ, અથવા સરખે ભાગે ક્લોરોફૉર્મ અને અફીણનો અર્ક મેળવી તેના ત્રણ ચાર ટીપા નાખી તે પુમડુ મૂકવુ ઘણીવાર અડધા આઉસ ક્લોરોફૉર્મમા દશ ગ્રેન ફટકડી મેળવી તેનુ મિશ્રણ ચારટીપા રૂના પુમડામા નાખી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે. એ શિવાય વળી જે બાજુનો દાત દુખતો હોય તે બાજુના ફક્ત કાનમા રૂનુ પુમડુ મૂકવાથી દુખાવો નરમ પડે છે. એ ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો રૂનુ પુમડુ ક્લોરોફૉર્મમાં

ભોજવી તે કાનમા બેસતુ અને દર્દ નરમ પડે કે તુર્ત કાઢી નાખવુ ફરી દુખાવો થાય તો ફરી તેજ પ્રમાણે મૂકવું એમ નણ ચારવાર કરવાથી દાતનો દુખાવો ઘણીવાર મટી જાય છે

જો દાત સડેલો ન હોય અને અપચો થયેલો હોય તો એક (હલકો) દીવેલનો જુલાબ લેવો ઘણીવાર એમ કરવાથી દુખાવો નાબુદ થઇ જાય છે વળી ગાલ ઉપર પોશદોડાના પાણીનો શેક [1]કરવાથી અથવા અળસીની[2] કે પાઉંની પોલ્ટીસ મૂકવાથી ફાયદો થાય છે

ઉપલા ઈલાજથી ફાયદો ન લાગે તો ચોપડીઓને પૂઠા ચઢાવવાના તપખીરીઆ રગના કાગળનો એક ટુકડો લઇ તેને બ્રાન્ડીમા અથવા કડક દેશી દારૂમા બોળી તે ઉપર કાળા મરીનો ભૂકો છાટીને ગાલ ઉપર બાધી દેવો અને ચાર પાચ કલાક રાખવો. જરૂર પડે તો ફરી ફરી તેવીજ રીતે કરવુ એટલે ફાયદો થઇ જશે રાઇની પોલ્ટીસથી પણ આરામ થાય છે પણ તેના કરતા ઉપલો સાદો ઘરગતુ ઉપાય વધારે સારો છે, કારણ તેથી રાઇના જેટલી આગ થતી નથી અને તે ઘણીવાર રાખી શકાય છે

જો મરીના પ્લાસ્ટરથી ફાયદો ન થાય તો નીચે મુજબ સૂઠન પ્લાસ્ટર બનાવીને લગાવવુ —

સૂઠનો ભૂકો... ... .એક ચમચો.
ઘઉનો લોટ ... ... એક ચમચો
પાણી .. .. એક ચમચો

પ્રથમ ભૂકા તથા લોટને સાથે મેળવી દઇ તેમા ધીમે ધીમે પાણી નાખતા જઇ ચમચાવડે હલાવતા જવુ અને બધુ એકરસ થઇ પાતળી લાહી જેવુ થાય કે ગાલ ઉપર બહારની બાજુએ ચોપડી દેવુ અને દરદ મટતા સુધી તે રહેવા દેવુ

આ સઘળા ઉપાયો કારગત ન લાગે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

હમેલ રહેવાથી ઘણીવાર દાતને સડો લાગે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને દર વેતે અકેકો દાત કોહી જઇ પડી જાય છે

---

૧ જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ન ૧૨૬ ૨ જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ન ૧૨૭

૧૩. થાનમા સોજો તથા દુખાવો—ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓના થાન સૂજી આવી તેમા દુખાવો થાય છે કેટલીકવાર અંદર ગાઠા ગાઠા બાઝી જાય છે તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે રસોળી (વરસુડી) નીકળી, પણ એવી બ્હીક રાખવાનુ કઇ કારણ નથી

આવુ થાય ત્યારે મીઠા તેલમા થોડુક કપૂર નાખી ગરમ કરીને ધીમે ધીમે ચોળવુ અથવા સરખે ભાગે કોલન વૉટર અને સાલીટનુ તેલ મળવી તે દહાડામા બે વાર ચોળવુ અને તે ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાધવો અથવા ફ્લૅનલનો કબજો પહેરવો બોટણીની આસપાસ કઈ મખમલનુ કપડુ મૂકવાની સભાળ રાખવી કે ફ્લૅનલના ઘસારાથી બોટણી છોલાઇ જાય નહીં ઉપર લખેલુ તેલ ચોળવાથી કેટલીકવાર પાણી જેવુ દૂધ બોટણીમાથી નીકળે છે અને તેથી સોજો તથા દુખાવો ઘણો નરમ પડે છે આવુ થાય ત્યારે સ્ત્રીઓએ ચોળી કે કબજો તંગ પહેરવો નહી, અને તેની અંદર "વ્હેલબોન"ની ચીપો હોય તો તે કાઢી નાખવી

૧૪. હુલેદિલ.—ગર્ભ રહ્યા પછી ઘણીવાર સ્ત્રીઓને છાતીમા ગભરાટ થઇ આવી તે ખુબ ધડક ધડક થાય છે તેથી તેઓ ઘણીવાર બ્હી જાય છે આ નિશાની હમેલ દરમ્યાન પહેલ વહેલીજ જોવામા આવે તો ફીકર રાખવાની જરૂર નથી

આ ધબકારા બહુ જોરમા હોય અને ચાલુ રહે તો એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનિઆ ઍરોમૅટીક નવટાંક પાણીમા મેળવી પાવુ અને જરૂર પડે તો દર ચાર કલાકે તે આપ્યા કરવુ

કેટલીકવાર સ્ત્રી આ ધબકારાને લીધે ઉંઘમાથી જાગી ઉઠે છે અને પોતે ગુગળાઈ જવાની ફરિયાદ કરે છે, તથા બધા બારી બારણા ખોલી નાખવાની અરજ કરે છે આવુ થાય ત્યારે આસપાસનાએ તેને ધીરજ આપી શાત પાડવી ઘણીવાર તેઓ દોડાદોડી કરી આવી વખતે દારૂ કે એવીજ ગરમ વસ્તુ પાઇ દે છે પણ તેમ કરવાની કઇજ જરૂર નથી ફકત દર્દીને ધીરજ આપી શાત પાડવાથી થોડાજ વખતમા ધબકારો નરમ પડી જઈ આરામ થાય છે જો દર્દીને બહુ નાત-

વાની થઈ હોય તો દાકતરની સલાહ લઇ તેને શક્તિની દવાઓ આપવી, અને ખોરાક સહેલાઇથી પચે તેવો અને સાદો આપવો

૨૫. મુર્છા—હમેલની શરૂઆતના બે ત્રણ મહિનામા કોઇ કોઇજ વાર આ દરદ થાય છે પણ ઘણુ ખરૂ તો તે છોકરૂ પહેલવહેલુ ફરકતી વેળા થઈ આવે છે કોઇ કોઇને એકાદજ વાર થાય છે પણ કેટલાકને વળી તે ઉપરાછાપરી થયાજ કરી ઘણી હેરાનગતિ કરે છે કેટલીક વખત તે પાચ સાત મિનિટ સુધીજ રહે છે કોઇકવાર હુશિયારી આવતા અડધો કલાક પણ નીકળી જાય છે અતિશય થાક લાગ્યો હોય ત્યારે એ દરદ થઇ આવે છે પણ કોઇકવાર બિછાનામા સૂતા સૂતાજ ઉત્પન્ન થાય છે

આવું થાય ત્યારે તેને માથુ નીચુ રાખી સૂવાડી દેવી માથા નીચે તકિયો પણ મૂકવો નહીં અને તેના નાક આગળ સ્મેલીંગ સૉલ્ટ (ઍમોનીયા) ની શીશી ધરવી મ્હો ઉપર પાણીની છાલકો મારવી અને દવા પીવાની શક્તિ હોય તો નવટાક પાણીમા એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનીયા ઍરોમૅટીક નાખી આપવુ

હુશિયારી આવ્યા પછી તેને શક્તિની દવાઓ આપવાનુ ચાલુ કરવુ હઙ્ક્ષીનુ સીરપ અથવા કલોનુ સીરપ એકેક ચમચી દહાડામા બે વાર નવટાક પાણીમાં મેળવીને પાવાથી ફાયદો **થશે.** માત્ર તે દવા ઝાઝા દહાડા દાક્તરની સલાહ આપવી નહીં કોલમની કાતરીનો કાઢો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે સવાશેર ઠડા પાણીમા અધોળ કોલમની કાતરી નાખી અડધો કલાક રહેવા દઇ પાણી ગાળી કાઢી આશરે પાંચ રૂપિયાભાર દહાડામા ત્રણવાર પાવુ

આવી સ્ત્રીઓએ કોઇપણ રીતે મન ઉશ્કેરાય તેવુ કૃત્ય કરવુ નહીં જાહેર મેળાવડાઓ, નાટકશાળા, વિગેરે ઠેકાણે જવુ નહીં, કારણ ત્યા ઘણા માણસોની ગરમીને લીધે હવા ઘેરાયલી હોવાથી તેમની તબિયત તુર્ત બગડી આવશે તેમણે તગ કપડા કોઇ પણ વખતે પહેરવા નહી મુખ્યત્વે કરી ગળા ઉપર કઇપણ દબાણ થાય એવુ કરવુ નહીં ખોરાક સાદો સહેલાઇથી પચે એવો લેવો અને નિયમિત એક દસ્ત સાફ આવે તેની કાળજી રાખવી

૧૬. માથાનો દુખાવો—ઝાડાની કબજીયાતથી અથવા અપચો થવાથી માથુ દુખવા આવે છે એવી વખતે જીભ ઉપર થર બાઝેલો હોય છે, મ્હોમાથી ખરાબ વાસ નીકળે છે અને ઘણીવાર છાતી ઉપર દાહ બળે છે

આવુ હોય તો જે કારણથી તે થયુ હોય તે કારણના મથાળા હેઠળ બતાવ્યા મુજબ ઇલાજ કરવા

કોઇકવાર ફક્ત તે નબળાઇને લીધે દુખે છે એમ હોય તો શક્તિની દવા આપવી પડે છે આવે વખતે દાક્તરની સલાહ ઉપયોગી થઇ પડે છે

૧૭. ઉજાગરો—કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીને ઉઘજ આવતી નથી સૂતા પછી આખ ઉપર ભાર પડતા તેના હાથ પગ ઉડે છે અને તે ઝબકી ઉઠે છે તેને ઉપરાછાપરી પાસુ બદલ્યા કરવુ પડે છે અને તેથી આખી રાત તેને કરાર વળતો નથી સવારે ઉઠે છે ત્યારે તેનુ અગ સુસ્ત હોય છે આખો ભારે અને લાલ દેખાય છે અને આખો દિવસ તેને પુષ્કળ થાક લાગ્યો હોય એમ લાગે છે, અને તેની દવા કરવામા ન આવે તો તબિયત ઘણી લથડી જાય છે, માટે શા કારણથી એમ થાય છે તે શોધી કાઢીને તે દૂર કરવાના ઉપાયો લેવાની ઘણી જરૂર છે

આવુ થતુ અટકાવવા માટે મગજ કોઇ પણ રીતે ઉશ્કેરાય નહી એવી તજવીજ કરવી, તેમજ મોડી રાત સુધી જાગવુ નહી, મગજને હમેશા અને મુખ્યત્વે કરી સૂઇ જતા પહેલા શાત તથા આનદી રાખવા બનતુ કરવુ સૂવાના ઓરડાની એક બે બારીઓ ખુલ્લી રાખી તેમા હવાનો અવરજવર બરાબર થાય તેવી તજવીજ રાખવી સૂવાના ઓરડાના બારણાને સાકળ દઇ રાખવી કે કોઈ અદર આવવાની તેને ભ્રાન્તિજ ન થાય અને તે સ્વસ્થ મને સૂઇ શકે ઓઢવાનુ પણ થોડુજ રાખવુ પુષ્કળ કામળીઓ કે ગોદડા ઓઢવાથી અગ ગરમ થઈ મન વધારે ઉશ્કેરાય છે સૂતા પહેલા હાથ પગ અને મ્હો હુફાળા પાણીથી ધોઇ સાફ કરવા, આખો દિવસ માફકસરની કસરત લેવી ખોરાક સાદો મહેલાઇથી પચે એવો જ લેવો ભારે વાના

કંઇ ખાવા નહીં મુખ્ય કરી રાતનું ખાણું તદનજ હલકું લેવું તે વખતે ગોસ્ત, ઇંડા વિગેરે કંઇ ન ખાતા દૂધ કે કાજીજ પીવી સવાર સાજ કૉફીને બદલે ચાહ પીવી

મધ્ય રાત્રે આવું થાય તો બિછાનામાથી ઉઠી દિલ ઉપર શાલ ઓઢી ઓરડામા થોડીકવાર ફરવું, પિસાબ કરવો, તકિયાની બાજુ ફેરવી નાખવી અને પછી ફરી સૂઇ જવું, એટલે બહુ કરી ઉંઘ આવશેજ

કેટલીકવાર આવી સ્ત્રીઓને દિવસે પણ કોઇ રીતે ગોઠતુ નથી અને બેચેની લાગ્યા કરે છે એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ઉઠી બેસવુ એવુ આકુળવ્યાકુળ મન થયા કરે છે એમ બને તો ખુલ્લી હવામા ફરવા જવુ કિંવા કઇ ઘરનું કામકાજ કરવામા ગેાઠાવુ કે તેથી અંગને કસરત મળે અને મન રોકાયલુ રહે

આટલું કરવા છતા જો ઉંઘ બરાબર ન આવે તો સૂતી વખતે અધોળ પાણીમા વીસથી ત્રીસ ગ્રેન બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશિયમ લેવુ

૧૮. પડખામાં સૂળ—હમેલદાર સ્ત્રીને શરીરમા જૂદે જૂદે ઠેકાણે દુખાવો થાય છે તેમાનો એક પ્રકાર એવો પણ હોય છે કે તેને પડખામા સૂળ મારે છે ઘણુ કરી પાછલા મહિનાઓમાં એ દરદ તેને વધારે હેરાન કરે છે અને તે થવાનુ કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય મ્હોટો થઇ કલેજા ઉપર દબાણ કરે છે

આ દરદ ઘણુ કરી પાછલા પ્રહરે થઈ આવે છે અને તે એટલું બધુ જોરમા હોય છે કે જાણે તેને અંદરના કોઇ ભાગનો વરમ થઇ આવ્યો હોય એવો ભાસ થાય છે, પરંતુ નાડ તથા અંગની ગરમી તપાસી જોતા આપણને ખરો પ્રકાર જણાઇ આવે છે કારણ, તેથી અંગમા તાવ આવતો નથી કે નાડ ઝડપમા ચાલતી નથી અંદરના કોઇ ભાગનો વરમ થયો હોય તો એ બે નિશાની આપણા જોવામા આવ્યા વગર રહેતીજ નથી.

આ દરદને મટાડવુ બહુ મુશ્કેલ છે કારણ ઘણીવાર કઈ પણ દવા કારગત લાગતી નથી, છતાં ગરમ પાણીના શેકથી કે બેલાડોનાનું પ્લાસ્ટર લગાવાથી કેટલીકવાર આરામ થાય છે અફીણના અર્ક

સાથનુ કઇ તેલ લગાવવાથી પણ કોઇકવાર ફાયદો જણાય છે

૧૮. પ્રદર અથવા ધાત—હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને ગુહ્ય ભાગમાથી એક જાતનો સફેદ રગનો સ્રાવ થાય છે તેને આ નામ આપવામા આવ્યુ છે કોઇકવાર પહેલા બે ત્રણ મહિનામા તે જોવામા આવે છે ઘણુખરુ તો છેલ્લા ત્રણેક મહિના તે દેખાવ દે છે એ પણ ગર્ભાશય મોટો થવાથી નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી યોનિમાર્ગના અતરપડની નસોમા લોહીનો ભરાવો થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે

જે સ્ત્રીઓને ઉપરાછાપરી ઘણા છોકરા થયા હોય અને જેની પ્રકૃતિ તે કારણથી નબળી થઈ ગઇ હોય તેને આ સ્રાવ પુષ્કળ દુખ દે છે

જો તે થોડોજ હોય તો તે ઉપર ઝાઝુ લક્ષ આપવાની જરૂર પડતી નથી પણ પુષ્કળ હોય તો તેનો ઇલાજ કરવોજ જોઇએ, નહી તો બહારના ભાગો ઉપર દાહ ઉત્પન્ન થવાથી તે ભાગો છોલાઇ જઇ બહુ ત્રાસ થાય છે

જો સ્રાવ સહેજસાજ હોય તો દહાડામા એકવાર ત્રણશેર ફુક્કા પાણીમા ત્રણેક ચમચી કૉન્ડીઝ ફ્લુઇડ* નાખી તે વડે અથવા બે ચમચી ફટકડીનો ભૂકો નાખી તે વડે પિચકારી મારવી આથી સ્રાવ ઓછો થઈ દર્દીને થતો ત્રાસ મટશે જો સ્રાવ કઇક વધારે હોય તો દહાડામા બે કે ત્રણવાર પિચકારી મારવી

જો અતિશય ધાત જતી હોયે તો તે સ્ત્રીએ દિવસમા નિદાન બે ત્રણ કલાક તો એકાદ કોચ ઉપર સુઇ રહેવુ જોઇએ રાતે પણ ઘોડાના વાળવાળા ગોદડા ઉપર સૂવુ અને બિછાના ઉપર પુષ્કળ ધાબળીઓ વિગેરે ઓઢવાનુ રાખવુ નહીં એકાદ ધાબળી હશે તો બસ થશે ઉપર લખ્યા મુજબ પિચકારીઓ પણ જરૂર પ્રમાણે લેવી માત્ર તે વાપરવામા કઈ પણ જોર કરવુ નહી પોતાની મેળેજ પાણી ગુરૂત્વાકર્ષણથી અદર વહી બહાર નીકળી જાય એવી રીતે 'ડુશ'ની મદદથી કામ લેવુ. રબરની પિચકારી બનતા લગી વાપરવી નહીં તે વાપરવી પડે તો ઘણીજ સભાળથી તેનો ઉપયોગ કરવો જોરથી પાણી અદર ફકવુ નહીં

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ન ૪૩

આ દર્દથી પીડાતી સ્ત્રીઓએ ગુહ્ય ભાગેા ખુબ સભાળથી સાફ-સુફ રાખવા જોઇએ ઉપર લખેલા ઉપાયેા અજમાવ્યા છતા ફાયદેા ન જણાય તેા તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઇએ નહીં તેા નબળાઈથી કસૂવાવડ થવાનેા પ્રસગ આવશે

સામાન્ય રીતે તન્દુરસ્તીની સભાળ લેવી જોઇએ ખેારાક હલકેા પણ પુષ્ટિકારક હેાવેા જોઇએ, અને તેમા કઇ ગરમ વસ્તુ હેાવી ન જોઇએ દારૂ તથા રગદાગ ચાહ કૅાફીથી પણ પરહેજ રહેવુ જોઇએ દર્દીએ સુવા જલદી જવુ જોઇએ અને દસ્ત સાફ ઉતરે તેવી સંભાળ લેવી જોઇએ જરૂર પડે તેા એકાદ હલકેા જુલાબ પણ લેવેા દરિયા કિનારે જઇ રહેવાથી ત્યાની ખારી ભીની હવાથી ઘણીવાર પેાતાની મેળે શરીરને તાજગી આવી આરામ થઇ જાય છે

૨૦. **ગુહ્ય ભાગેાની ચીડ**—પ્રદરની અસરથી ઘણીવાર તેની સાથે સાથે બહારના ગુહ્ય ભાગેા ઉપર અતિશય ચીડ થાય છે અને તેથી બિચારી કેટલીક સ્ત્રીઓને અતિશય ત્રાસ થાય છે કેાઇવાર પ્રદર વિના પણ આ રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે એ ચીડ એટલી બધી થાય છે કે તે બીલકુલ ખમી શકાતી નથી કેાઇકવાર ફક્ત નબળાઇને લીધે તે દેખાવ દે છે અને કેાઇકવાર ઝીણા દેારા જેવા કરમને લીધે પેદા થાય છે કેાઇવાર વળી તેનુ કારણ સમજી જ શકાતુ નથી

જો કરમને લીધે થતુ હેાય તેા સવાશેર પાણીમા એક ડ્રામ નીમક નાખી તેની પિચકારી ગુદામા દરરેાજ ત્રણચાર દિવસ સુધી લાગટ મારવી એટલે બધા કરમેા મરી જઈ ધેાવાઈ જશે

ગુહ્ય ભાગેાને ગરમ પાણી તથા સાબુવડે સાફ ધેાઇ નાખી તે ઉપર "સુગરલેડ"નુ પાણી લગાડવુ એક આઉસ પાણીમા ત્રણ ગ્રેન સુગરલેડ નાખવુ

તેથી ફાયદેા ન લાગે તેા બે ડ્રામ ટકણખાર દશ આઉંસ પાણીમા મેળવી તે મિશ્રણ લગાવવુ

ફક્ત કોલ્ડ ક્રીમ કે વિનોલીઆ ક્રીમ લગાડવાથી પણ કેટલીક વાર ફાયદો થાય છે

વળી એક ભાગ કાર્બોલિક ઍસિડ ૪૦ ભાગ પાણીમા મેળવી લગાડવાથી તેમજ અડધો દ્રામ કાર્બોલિક ઍસિડ બે આઉસ ગ્લીસરીન સાથે મેળવી લગાવવાથી પણ આરામ મળે છે

ગુહ્ય ભાગો સાફ કર્યા પછી તે ઉપર હમેશા "વાયોલેટ પાઉડર" લગાવવો

કેટલીકવાર એક આઉસ ગુલાબજળમા ચાર ગ્રેન કોકેન નાખી લગાવવાથી કીડ મટે છે

જો કીડ અતિશય હોય અને ઉઘમા ખલેલ કરે તો અધોળ પાણીમા વિસથી ત્રીસ ગ્રેન બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશીયમ નાખી તે પાઇ દેવુ ખોરાક હલકો તથા જલદી પચે એવો આપવો અને દસ્ત સાફ આવે તેવી તજવીજ રાખવી

૨૧. પિશાબની વારંવાર હાજત—હમેલની શરૂઆતના મહિનામા વારવાર પિશાબ થવાનુ કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય અને પિશાબનો ફુક્કો એ બન્ને વચ્ચે જ્ઞાનતતુનો સબધ હોય છે અને તેથી એક અવયવની અસર બીજા ઉપર થાય છે પાછલા મહિનાઓમા ઘણી હાજત થવાનુ કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારે થઇ પિશાબના ફુક્કા ઉપર અઘટિત રીતે દબાણ કરે છે આ દર્દની દવા કરી તેને રોકવામા આવતું નથી તો વારવાર ઉઘમા ખલેલ થવાથી અને ફડ ઉઠ કર્યા કરવુ પડયાથી તબિયત લથડી જાય છે

આ પ્રકાર બને ત્યારે જવ ઉકાળી બનાવેલુ પાણી (બાર્લીવૉટર)* પીવાય તેટલુ પીવુ અને રાતે સુતી વખતે નીચલી ગોળી લેવી

ઍક્ષ્ટ્રેક્ટ ઑફ હેન્બેઇન .. .. ત્રણ ગ્રેન
ઍક્ષ્ટ્રેક્ટ જૅન્શીઅન . ...બે ગ્રેન
બન્નેને સાથ મેળવી એક ગોળી બનાવવી

*જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ન ૮૦

જરૂર પડે તો દસ્ત સાફ લાવવા માટે હલકો જુલાબ લેવો

એ બન્ને ઉપાયોથી ફેર ન માલમ પડે તો દાક્તરની દવા જરૂર લેવી

૨૨. પિશાબનું ટપક ટપક થવું—ઘણી સ્ત્રીઓને હમેલદાર થયા પછી ખાસતા, છીંકતા અથવા સહેજપણ ઉઠ બેસ કરતા પિશાબ થોડો ઝરપી નીકળે છે આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશયનું ફુક્કા ઉપર દબાણ થવાનું હોય છે

સૂઇ રહેવાથી અથવા પેટ ઉપર તૈયાર પટો બાવી રાખવાથી એ દર્દ થતું અટકે છે પિશાબ વારંવાર ઝરપવાથી ગુહ્ય ભાગોની ચામડી છોલાઇ જઈ દરદ થાય છે તે ઉપર વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલ્ડ ક્રીમ લગાવવી

૨૩. પિશાબનું રોકાણ—કેટલીકવાર પિશાબ ટપક ટપક થવાને બદલે ઉલટો તદન રોકાઈ જાય છે અને બીલકુલ ઉતરીજ શકતો નથી આનો વખતસર ઇલાજ ન કરવામા આવે તો પિશાબના ફુક્કાનો વરમ થઇ આવી પાછળથી બહુ દેગનગતિ ખમવી પડે છે માટે તુર્ત કાળજી કરવી જોઇએ, નહી તો ફુક્કો અતિશય ભરાઇ ખુબ ફુલી જાય છે કોઈ દાઇને કે દાક્તરને બોલાવી કાચની કે રૂપની સળીવડે પિશાબ કાઢી નખાવવો જોઇએ સળી મૂકાવવામા પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ બહુ બીએ છે પણ તેમા જરાપણ ડરવાનું કારણ નથી

૨૪. પગમાં આંકડા—ગર્ભાશય ભારે થવાથી પેટમાથી જે મોટો જ્ઞાનતંતુ નીકળી પગને જોર આપે છે, તેની ઉપર દબાણ થવાથી આખા પગમા અને મુખ્યત્વેકરી ટેટામા (પીડીમા) પુષ્કળ આકડી આવ્યા કરે છે

આનો ઉપાય એજ છે કે મીઠા તેલમા થોડુંક કપૂર નાખી તેને ગરમ કરી તે ઉપર ખુબ ચોળવું

અગર એક ભાગ અફીણના અર્કને ત્રણ ભાગ લીનીમેન્ટ સેપૉનીસ નામના તેલ સાથે મેળવી તે લગાડવું

હાલચાલ કરવાથી પણ આવી આંકડી નાબુદ થઇ જાય છે, માટે જેને તે થતી હોય તેણે ઉઠીને ઘરમા ને ઘરમા ફરહર કરવું

કેટલીકવાર પગમા આકડી આવવાને બદલે હોજરી તથા આતરડામા તેવુંજ દર્દ થઈ આવે છે તેમ થાય તો તુર્ત પગને ગરમ

પાણીમા બોળવા અને એક આઉંસ "કેમ્ફર વૉટર" (કપૂરના પાણી) મા વીસ ટીપા અફીણનો અર્ક નાખી તે પાઈ દેવુ પેટ ઉપર ગરમ પાણી અને ફ્લૅનલનો ભીનો શેક કરવો જો વારે ઘડી આકડી આવ્યા કરતી હોય તો સૂવા પહેલા લોઢાના કે લાકડાના "ટબ"મા ગરમ પાણી નાખી તેમા બેસી પગ ટબની બહાર રાખવા અને દશ પદર મિનિટ તેમા બેસી રહેવુ

૨૫. રૂધિર ક્ષિણતા (લોહીનુ પાણી થઈ જવુ)—ઘણુ કરી છઠ્ઠા મહિના પછી કેટલીક સ્ત્રીઓનુ મ્હો તદન ફિક્કુ પડી જઈ હોઠ લોહી વિનાના હોય તેવા દેખાય છે અને તેમને ઘણી અશક્તિ થયલી માલમ પડે છે હાલચાલ કરતા હાફ ચઢી આવે છે ચક્કર આવે છે ને ભૂખ લાગતી નથી. કેટલીકવાર ફીકાશ તથા નબળાઈ વધતી જઇ પગે સોજા આવે છે તેમજ ગુહ્ય ભાગો સૂજી આવે છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે

પ્રકરણ ચોથામા દર્શાવેલા નિયમ મુજબ પ્રથમથીજ તજવીજ રાખવામા આવે તો આ દરદ થતુ અટકે છે તે થયા પછી વધતુ અટકાવવા માટે લોહીની દવા આપવી ઉપયોગી થઇ પડે છે માટે પ્લૅોઝ સીરપ અથવા હક્સ્લીઝ સીરપ દાક્તરની સલાહ લઇ આપવુ સહેલાઇથી પચે એવો, આલ્બ્યુમેન ધરાવનારો ખોરાક જેવી કે ઇડાની સફેતી, પ્લૅઝમૅાન, નૅસ્ટલ્સ ફુડ વિગેરેની કાજી અથવા ગોસ્તનો "બૉટલ સુપ" કરીને આપવો

જો પગે સોજા આવે તો પેટ ઉપર તૈયાર પટો બાધવો અને પગ ઉચા રાખી બનતા લગી સૂઇજ રહેવુ

નબળાઇ અતિશય વધી જાય તો અધુરે મહિને પ્રસુતિ થાય એવી તજવીજ કરવી પડે છે માટે દાક્તરની સલાહ લેવી

૨૬ **અતિશય લોહીયાળપણુ**—કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ લોહીયાળ હોવાથી, હમેલ રહ્યા પછી તેમનો ચહેરો લાલ રહે છે, નાડ ભરેલી જોરદાર અને ધીરી ચાલે છે, માથુ દુખે છે, ચક્કર આવેછે, અને ગર્ભ રહ્યા પહેલાની હકીકત પૂછતા તેમને દસ્તાન બહુ જવાની ટેવ હોવાનુ જણાઇ આવે છે

એવુ હોય ત્યારે ફ્રુટ સોલ્ટ અથવા સીડલીટઝ પાઉડરના હલકા જુલાબ થોડે થોડે દહાડે લેવા અને ઇડા, ગોસ્ત વિગેરે બહુ પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો નહીં

૨૭. તાણું—છઠ્ઠા મહિના પછી ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી જેમ જેમ તેનુ દબાણુ આસપાસના ભાગો ઉપર વધતું જાય છે તેમ તેમ વખતે ગુર્દાનો વરમ થવાનો સભવ રહે છે, કારણુ બીજા અવયવો ભેગી ગુર્દાની ધોરીનસો ઉપર દબાણુ થાય છે, માટે એ મુદત દરમ્યાન જો સહેજ પણુ પગની પાટલી ઉપર સોજા જેવુ જણાય તો તુર્ત દાક્તર પાસે પિશાબ તપાસાવવી જોઇએ. કારણુ તેમાં "આલ્બ્યુમેન" જતું માલમ પડે છે.

આવુ હોય ત્યારે તે સ્ત્રીએ પોતાને સળેખમ ન થાય, શરદી ન લાગે, કઈ તરેહની મનની ઉશ્કેરણી ન થાય, અને ઝાડાની કબજીયાત ન થાય તે બદલ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઇએ કારણુ, નહીં તો વખતે તેને એકદમ તાણુ આવી તે બેશુદ્ધ થઈ પડે એવો સભવ રહે છે

જો છઠ્ઠા મહિના પહેલાથીજ પિશાબમા ઘણુ આલ્બ્યુમેન જતુ જણુાય તો તે નિશાની વધારે ગભીર મનાય છે, તે સ્ત્રીની ભૂખ બીલકુલ મરી જાય છે પિશાબ ઘણોજ થોડો અને ઘેરા રાતા રગનો હોય છે. માથાનો દુખાવો, ચક્કર, ઉલટી વિગેરે થાય છે આખે અધારા આવે છે, કાને બહેરાટ મારે છે, પરસેવામા ખરાબ પિશાબ જેવી દુર્ગંધ આવે છે, અને તાકીદે ઇલાજ કરવામા ન આવે તો તાણુ આવી બેશુદ્ધિ થઈ દર્દી મરણુ પામે છે કસુવાવડ થવાથી અથવા પ્રસુતિ થવાથી એ નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે કિવા ગુર્દાનો ઝીણો વરમ ચાલુજ રહે છે

આવા દર્દીએ પોતાનો પિશાબ નિયમિત રીતે અઠવાડિયામા નિદાન એકવાર દાક્તર પાસે તપાસાવવો જોઇએ અને ખોરાકમા ફક્ત દૂધ કે કોઇ તરેહની દૂધ સાથેની કાંજીજ લેવી અને દાક્તરની સલાહ મુજબ દવા કરવી

કદાચ એકાએક તાણુ થઇ આવે તો આસપાસના લોકોએ એટલી સભાળ લેવી કે તે સ્ત્રીની જીભ કરડાઇ ન જાય માટે તેના દાત વચ્ચે એક બુચ કિવા એકાદ ચમચાના હાથા ઉપર રૂમાલ વીટીને મૂકી દેવો. તે તરફડીઆ મારે તેથી તેને કઇ ઇજા ન થાય તેની કાળજી કરવી, અને બનતી ઉતાવળે દાક્તરને બોલાવી મગાવવા

૨૮. ગર્ભાશયનુ વસ્તિદેશમાં ખુંચી બેસવું—આગલી સૂવાવડ વખતે બરાબર સભાળ ન લેવાયાથી અગર વસ્તિદેશના બધારણમા કઇ ખાપણ હોવાના કારણને લીધે ગર્ભાશય પાછલી તરફ નમી વાકો થઇ ગયેલો હોય તેવા સજોગમા કદાચ ગર્ભ રહે તો એવુ બને છે કે જેમ ગર્ભાશય કદમા વધતો જાય તેમ તેમ તેનુ મથાળુ પૂઠના હાડકાના અદરની બાજુના ખૂણા સાથે જઇને અડે છે તેથી તે ઉપર જઇ શકતો નથી અને પરિણામ એ આવે છે કે વસ્તિદેશમાજ તે ખુચી બેસે છે એ ઘણો ભયકર પ્રકાર છે અને તાકીદે ઇલાજ ન લેવાય તો સ્રીનુ મરણ થયા વિના રહેતુજ નથી

આની પ્રથમની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે—દરદ, ઝાડાની કબજીયાત અને પિશાબ કરવામા અડચણ, એ ત્રણે નિશાનીઓ દિનપર દિન વધારે જોર પકડતી જાય છે અને આખરે એવુ બને છે કે મુદલ પિશાબ ઉતરતોજ નથી એકાદ બે દિવસ પછી તે પોતાની મેળે ઝરપવા માડે છે અને દર્દી ગમે તેટલુ કરે પણ રોકી શકાતો નથી

આવુ થયુ હોય તો પેટ તપાસી જોતા પેઢુથી ડુટી સુધીના ભાગમા સોજો આવેલો જણાય છે, અને તે ઉપર સહેજ પણ દબાણ કરતા દરદ થાય છે એ સોજો સહેજ પોચો લાગે છે અને તે ઉપર ધીમેથી ટકોરો મારી જોતા અદર પાણી ભરાયલું હોય તેવુ માલમ પડે છે, પિશાબથી ફુકનો ખુબ ભરાઈ જવાથી આ સોજો થાય છે આવે વખતે તુર્ત દાક્તરને બોલાવી તેની સલાહ લેવી એટલે તે સળી મૂકી પિશાબ કાઢી નાખશે અને ગર્ભાશયને ઠેકાણે લાવશે

૨૯. લકવો વિગેરે જ્ઞાનતતુના વિકારો.—ગર્ભવતી સ્રીઓને કોઇ કોઇવાર ઉભા અડધા અગનો લકવો અથવા નીચલા અડધા અગનો કે ચહેરાના અડધા ભાગનો લકવો થાય છે કોઇકવાર એક કે બને આખે દેખાતુ નથી અથવા એક કે બન્ને કાને બહેરાશ આવે છે

આ પ્રકારો ઘણુ કરી ગુર્દાના વરમને લીધે બને છે, માટે પ્રથમ તો પિશાબ દાક્તર પાસે તપાસાવી તેમા આલ્બ્યુમેન જતુ જણાય તો તેમની સલાહ લઈ ગર્ભનો નિકાલ થાય એવી તજવીજ કરવી. ઘણું કરી તેમ

કર્યાં પછી લકવાની નિશાની નાબુદ થઇ જશે અને તબિયત અસલ સ્થિતિએ પહેાચશે

૩૦. ચમકવા.—નાજુક તબિયતની જુવાન સ્ત્રીઓમા ઘણુ કરી પહેલી વેતમા આ રેાગ થાય છે તેમાં હાથ, પગ કે ડેાકુ નિયમિત અથવા અનિયમિત રીતે આચકા ખાઇ હાલ્યા કરે છે ઘણુ કરી આવી સ્ત્રીઓને લગ્ન પહેલા આ રેાગ થયેલેા હેાય છે અને તે કેટલેાક વખત શાંત રહ્યા પછી, હમેલ રહેવાથી ફરી ઉભરી નીકળે છે, તેનુ કારણુ એ મુદતમા લેાહીની અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ થવાનુ હેાય છે આ રેાગથી સેકડે ૩૩ ટકા મરણનુ પ્રમાણુ આવે છે, એટલે એ રેાગ ભયંકર ગણી શકાય બીજી વખતે એ રેાગ થાય તેના કરતા હમેલ દરમ્યાન થવાથી મગજની હાલત વધારે બગડી સ્ત્રી ગાંડી થઇ જાય છે વળી એ રેાગ ઉભરી નિકળ્યાથી કસુવાવડ થવાનેા બહુજ સંભવ રહે છે, અને ઘણીખરી વખત બાળક પેટમાજ મરી જાય છે

આવુ થાય ત્યારે બ્રોમાઇડ ઑફ પેાટાશિયમ પદર ગ્રેન નવટાંક પાણી સાથે દહાડામા ત્રણવાર આપવું અને દાક્તરની સલાહ જલદી લેવી. જો રેાગ કાબુમાં ન આવે અને દાક્તર એવુ કહે કે ગર્ભ નીકળી જવાથી ફાયદેા થશે તેા તેવા ઉપચાર કરવા દેવા, કારણુ ઘણીવાર એમ બને છે કે ગર્ભનેા નિકાલ થતા ચમક બધ પડી જાય છે

૩૧. કમળેા.—કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના હાથના નખ, આંખેા, ચહેરેા અને શરીરની બધી ચામડી પીળી થઇ જાય છે, પિશાબ પણુ ઘેરા રાતા રંગનેા ઉતરે છે, ખાધેલું પાચન થતું નથી, ભૂખ લાગતી નથી, ઝાડેા ચીનાઇ માટીના કુજાના રંગનેા હેાય છે, માથુ દુખે છે અને શરીરે અતિશય ચેળ આવે છે આ નિશાનીઓ કમળાની છે

આ રેાગ ઘણુકરી ગર્ભાશયનુ આંતરડા ઉપર તેમજ પિત્તની નળીઓ ઉપર દબાણુ થવાથી થાય છે તે સહેજ હેાય તેા થેાડા વખતમા મટી પણુ જાય છે પણુ કેાઈ કેાઇવાર કલેજા ઉપર પુષ્કળ દબાણુ થવાથી તે સકેાચાઇ નાનું થઇ જાય છે અને પેાતાનુ કામ

બજાવી શકતુ નથી ત્યારે મા તથા બાળક બન્નેને જોખમ રહે છે, બાળક પેટમા મરણ પામે છે અને ગર્ભપાત થાય છે

માટે આ રોગ જોવામા આવે કે તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી જોઇએ

૩૨. ઠાલી ઉધરસ —ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને, કુકડીઆ ખાંસીની માફક ડાસાની ગુચ આવે છે આમા છાતી ઉપરથી કઇ પડતુ નથી કે તાવ આવતો નથી કે નાડી વધારે વેગમા ચાલતી નથી એ બિમારી ઘણુ કરી જ્ઞાનતતુઓની નબળાઈથી થાય છે.

આમા ઘણીવાર દવાથી ઝાઝો ફાયદો થતો નથી છતા નીચે પ્રમાણે દવા આપવી જોઇએ —

બ્રોમાઈડ ઑફ્ પોટાશિયમ . ... ચાલીસ ગ્રેન
ટીંકચર બૅલેડોના .. અડધો ડ્રામ (અડધી ચમચી)
સ્પિરિટ ક્લોરોફૉર્મ ... ... અડધો ડ્રામ.
પાણી. ... ...ત્રણ આઉસ

આ પ્રમાણે દવાઓની મેળવણી કરી ત્રીજો ભાગ દહાડામા ત્રણવાર પાવો

૩૩. શિતળા, ઓરી, સતત તાવો —જેમ હરકોઇ માણસને આ રોગ ઉડે છે તેમ કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીઓને પણ ઉડે છે શિતળા સૌથી ભયકર છે તે જો જોરમા આવ્યા હોય તો બાળક પેટમાજ મરી જઇ ગર્ભપાત થાય છે પરતુ હાલના જમાનામા શીળી ટાંકવાને લીધે એવા પરિણામ આગળ જેટલાં વારવાર જોવામા આવતા નથી ઓરી બહુજ જોરમા ન આવી હોય તો તેથી બાળક તથા માને કઇ ગભીર પરિણામ નીપજતુ નથી એમ છતા કેટલીકવાર બાળકના શરીર ઉપર જન્મતી વખતે ઓરીના ડાઘ જોવામા આવ્યાના દાખલા બને છે સતત તાવમા ટાઇફૉઇડ તાવથી પણ ઘણી વખત કસુવાવડ થાય છે ફેફસાનો વરમ પણ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમભરેલો નીપજે છે, કારણ ઘણીવાર કસુવાવડ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીનુ પણ મરણ થાય છે

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કસૂવાવડ

આપણા લોકોમા કસૂવાવડથી દર વર્ષે પુષ્કળ જીવો બરબાદ જાય છે ઘણા છોકરા થયા હોય એવી સ્ત્રીઓની હકીકત પૂછીશુ તો આપણને જરૂર માલમ પડશે કે તેઓની જીદગીમા એકાદ વાર પણ તેમને છોકરૂ અધૂરે ગયુજ હશે આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે દર જુવાન સ્ત્રીને હમેલ રહે ત્યારે સાચવટ કેમ કરવી તે અને શું શું જાતની બેફિકરાઈ તથા અજ્ઞાનતાથી કસૂવાવડ થાય છે, તે જાણવાની ઘણી અગત્ય છે વળી તેમણે ખુબ ધ્યાનમા રાખવાનુ છે કે, એક કસૂવાવડથી તેઓ પાછળથી વખતે જીદગીપર્યંત દરદ અને દુ:ખ ભોગવતા થવાનો સંભવ રહે છે એક કે બે વાર ગર્ભ અધૂરે ગયો એટલે તેમ નિયમિત રીતે થવાની એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, એ વાત તેમણે ભૂલવી જોઇતી નથી એ ઉપરથી તેઓની ખાત્રી થવી જોઇએ કે, કસૂવાવડ થવાના જે જે કારણો ઉપર પોતે કાબુ ધરાવી શકે તે સર્વ કારણો પોતે હુશિયારીથી જાણતા શીખી તેમને દૂર કરવા હમેશ કોશિષ કરવી જોઇએ

એક જુવાન સ્ત્રીને આવી ટેવ પડી જાય એના કરતા વધારે બૂરી આફત તેના ઉપર કોઈજ ગુજરવાની નથી એકવાર તેવી ટેવ પડી એટલે ગર્ભ પૂરા મહિનાનો થતા સુધી તેની જાળવણી કરવી એ એક અતિશય મૂશ્કેલ કામ થઈ પડે છે, માટે અત્રે ફરી ફરીને કહેવાની જરૂર પડે છે કે દરેક સ્ત્રીએ આ બાબત ખુબ ગભીર વિચાર કરવો જોઇએ અને તેવું કંઇ પોતાના બાબતમા ન થવા પામે તેને માટે પ્રત્યેક રીતની કાળજી કરવીજ જોઇએ કમનસીબે અમને કહેવાની ફરજ પડે છે કે, ઘણીજ થોડી સ્ત્રીઓ એ બાબતનો પૂરતી ગભીરાઇથી વિચાર કરે છે ઘણીકો તો એવા કંઈ બનાવને તદન નજીવો લેખી કાઢી તે બાબતની કંઇ પરવા પણ કરતી નથી પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે, એ બાબતની નિષ્કાળજી રાખવામા મોટામા મોટું જોખમ' સમાયલુ છે.

અમારી ખાત્રી છે કે, આ બાબતને ઘટિત ગંભીરાઈથી લક્ષમા લેવામા આવે તેા તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતા ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે બનાવ બન્યા પછી ફરી થતેા અટકાવવાને માટે પેાતાની બનતી કેાશિષ કરેજ અમને ઘણીવાર એવેા અનુભવ મળ્યેા છે કે, કસૂવાવડ થયા પછી થાડાક દહાડા પૂરેપૂરેા આરામ લેવેા જોઇએ અને સૂઇજ રહેવુ જોઇએ, એ વાત કેમે કરી સ્ત્રીઓના મગજમા ઉતરતીજ નથી કેટલીકેા એક કે ઘણા તેા બે દિવસ આરામ લે છે અને ઘણીખરી તેા કસૂવાવડ પછી બિછાનામા સૂઇ રહેવાનુ સમજીજ શકતી નથી અત્રે કહેવાની કંઈ જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પેાતાની ભૂલ માટે અતિશય પસ્તાવેા કરવાની ફરજ જ પડે છે

હમેલ રહ્યા પછી કેાઈપણ મહિનામા કસૂવાવડ થઇ શકે છે પણ ઘણીખરી વખતે તે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આઠમાથી બારમા અઠવાડિયા સુધીમા થાય છે વળી પ્રત્યેક મહિનાના ચેાક્કસ ભાગમા બાકીના આખા મહિના કરતા એવેા પ્રકાર બનવાનેા વિશેષ સંભવ રહે છે દાખલા તરીકે, હમેલ રહેતા પહેલા જે જે તારીખે તેને અટકાવ આવતેા હતેા તેજ તારીખેાના અરસામા હમેલ રહ્યા પછીના મહિનાઓમા કસૂવાવડ થવાનેા વધારે સંભવ રહે છે એમ ધારેા કે, એક સ્ત્રીને છેવટનેા અટકાવ તારીખ ૫ માર્ચથી તા ૯ માર્ચ સુધી આવ્યેા, અને પછી તેને ગર્ભ રહ્યેા, તેા ૪ થી ૮ મી એપ્રિલ, ૧ થી ૫ મી મે, ૩૧ મે થી ૪ થી જુન, એ પ્રમાણેના દિવસેામા તેને કસૂવાવડ થવાનેા બહુ સંભવ રહે છે, માટે એ મુદતે તેઓએ કેાઇ પણ જાતની તન કે મનની ઉશ્કેરણી ન થાય એવી સંભાળ લેવી જોઇએ છીએ

કસૂવાવડ ઘણુ કરી અટકાવ બંધ થવા આવે, તે ઉમ્મરે (આશરે ૪૪–૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે) થાય છે એના કરતા ઓછેા સંભવ પહેલી વેતમા એવુ પરિણામ આવવાનેા હેાય છે, માટેજ જુવાન તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીઓએ ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કસૂવાવડ થવાના મુખ્ય કારણેા નીચે મુજબ છે —

૧ જે કંઇ બાબતથી મનને અતિશય સખ્ત ધક્કો લાગે તે

દાખલા તરીકે એકાએક કઇ બીક લાગવાથી અથવા એકદમ કઇ આફત કે દિલગીરીનુ કારણ આવી પડવાથી

૨ જે કઇ બાબતમા સ્ત્રીને અતિશય જોર વાપરવુ પડે તે તે બાબતે દાખલા તરીકે, કઇ ભારે વજનની ચીજો ઉચકવાથી, અતિશય લાબી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમા બેસીને લાબી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાબી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઈજા થવાથી અથવા પેટ ઉપર કઇ માર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર બને છે કેટલીકવાર કઇ ઉચી જગ્યાએ (અવળાઇ) અભરાઇ પર મૂકેલી ચીજ પગના અગુઠા ઉપર ટિગાઇને લેતા આવુ પરિણામ નિપજે છે, તેમજ અતિશય વિષયવાસનાથી પણ તેમ થાય છે

૩ કઇપણ જાતની હદ બહારની ઉશ્કેરણીથી દાખલા તરીકે, તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીને ઉપરાછાપરી મેળાવડાઓમા ગયા કરવાથી મનની ચાલુ ઉશ્કેરણી રહે છે, તેથી ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામાજ ઘણુ કરી કસૂવાવડ થાય છે ખુબ અમનચમન અને અતિશય મોજમઝાથી શરીર નબળુ પડી આવો પ્રકાર બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે

૪ સુર્ખીતાવ, શિતળા અને એવાજ ફુટી નિકળતા સતત તાવોથી ઘણીવાર કસૂવાવડ થાય છે

૫ કુદરતી નબળોજ શરીરનો બાંધો આમા ઘણી વખતે કસૂવાવડ થવાનો બહુ સભવ હોય છે. અતિશય રૂધિર ક્ષીણુતાથી તેમજ વિસ્ફોટિકના વ્યાધિથી પણ આવુજ પરિણામ નિપજે છે ક્ષયરોગથી પણ શરીરની નબળાઈ થવાથી ગર્ભ પડી જવાનો બહુ સભવ રહે છે

૬ અતિશય જુલાબ—હમેલદાર સ્ત્રીઓને કડક જુલાબ આપવાથી ઘણીવાર ગર્ભને નુકશાન પહોચી કસૂવાવડ થઇ જાય છે, માટે તેવી સ્ત્રીને કડક જુલાબ કદીપણ આપવો નહિ જરૂર પડે તો હલકો આપવા હરકત નથી.

૭. અમુક અમુક દવાઓ—ઘણી દવાઓ એવી હોય છે કે તે લેવાથી પેટમા દુખાવો થઈ કસૂવાવડ થાય છે. આવી દવાઓ કેટલાક

લાજ શરમ વગરના નીચ હકીમો જાણી જોઇ છોકરા પાડવાના કામમા વાપરે છે એ દવાઓની ગર્ભાશય ઉપર કઇ ખાસ અસર થતી નથી માત્ર તે અવયવનો વરમ થઇ આવવાથી આવુ પરિણામ નિપજે છે ઘણીવાર એમ પણ બને છે કે, એવી દવાઓ વાપરવા છતા છોકરુ પેટમાજ રહે છે અને તેઓ પોતાની તથા છોકરાની એમ બન્નેની જીદગી ખરાબ કરે છે

૮ લાબો વખત ચાલુ રહેલી અને વારે ઘડી થતી ઉલટીથી પણ કસૂવાવડ થાય છે, એમ આપણે આગળ વાચી ગયા છીએ, માટે જે સ્ત્રીને ઉલટી વિશેષ હોય તેણે તે વધુવાર ન ચાલવા દેતા તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઇએ, અને ઉલટીને કાબુમા રાખવાની દરેક કોશિષ કરવી જોઇએ

૯ ઉલટીની દવા લીધાથી પણ કોઇકવાર આવુ માઠુ પરિણામ નિપજે છે એ જાતની બધી દવાઓ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમકારક છે, માટે એવી દવા આપતા ખુબ સભાળ રાખવી જોઇએ

૧૦ પેટમા કરમ પુષ્કળ થવાથી પણ કેટલીકવાર કસૂવાવડ થાય છે મુખ્યત્વે કરી ઝીણા દોરા જેવા કરમ થયા હોય તો તે ગુદા વાટે બહાર ચાલી આવી યોનિમાર્ગમા દાખલ થઈ જાય છે અને તેમા એક જાતની ચળવળ પેદા કરે છે. તેથી જ્ઞાનતતુઓ ઉપર અસર થઇ માઠુ પરિણામ આવે છે, માટે આવા કરમની તુર્ત દવા કરવી જોઈએ

૧૧ અતિશય કબજીયાતથી પણ જ્ઞાનતતુઓની ચળવળ પેદા થઇ કસૂવાવડ થાય છે માટે તે પણ હદ બહાર થવા દેવી નહિ આ વિષે પ્રથમ વિવેચન કરવામા આવ્યુ છે એટલે અહી વધારે લખવાની જરૂર નથી

૧૨ દાતની અતિશય કળતરથી પણ ગર્ભને જોખમ આવવાનો ભય રહે છે માટે તેની પણ કાળજીપૂર્વક દવા કરવી જોઇએ

૧૩. ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી ગયો હોય અથવા તેનો ભ્રશ થયો હોય તો કસૂવાવડ નીપજવાનો ઘણો સભવ રહે છે

૧૪ ગર્ભ કોઇક કારણથી નિર્જીવ થવા પામે તો કસૂવાવડ થયા વિના રહેતીજ નથી

૧૫ આગળની વેતે કસૂવાવડ થઇ હોય તો એક જાતની ટેવી

ટેવ પડી જવાથી બીજી વખતે ગર્ભ રહે તે પણ તેટલીજ મુદતે પડી જવાનો સંભવ રહે છે

આ સઘળા કારણો ઉપરથી જણાશે કે તેમાના ઘણાખરા એવા છે કે, તેના ઉપર ચાપતી દેખરેખ રાખ્યાથી તેમને સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય અથવા અટકાવી શકાય એમ છે

નિશાનીઓ—જો હમેલદાર સ્ત્રીને અતિશય નબળાઇ લાગી હાથ પગ કળી પડતા માલમ પડે, જીવ ઘણો બેચેન રહે, થાપા કમ્મર અને જાંગમા કળતર થયા કરે, પેટમા કંઇ આકડી આવ્યા કરે તો તેણે સાવચેતીમા રહેવુ જોઇએ, અને દાક્તરની સલાહ તુર્ત લેવી જોઇએ, કારણ જો કે ઘણીવાર સઘળી નિશાનીઓ છતા કંઇ માઠુ પરિણામ નિપજતુ નથી છતા એ કસુવાવડની નિશાનીઓ મનાય છે તે પછી થોડાજ વખતમા રક્ત સ્રાવ થાય છે એ સ્રાવ કોઇકવાર થોડોજ દેખાઇ પછી બંધ પડી જાય છે, અને થોડાક કલાક પછી ફરી દેખાવ દે છે કોઇ કોઈ વખતે સ્રાવ શરૂઆતથીજ અતિશય જોગમા અને એકાએક થઇ આવે છે જો એ સ્રાવ થયા છતા પેઢુ, કમ્મર, થાપા વગેરેની કળતર વધે નહિ તો એમ સમજવુ કે ચાપતા ઉપચારો કીધાથી કસુવાવડ થતી અટકાવી શકાશે, પણ જો સ્રાવની સાથે દરદનુ જોર વધતુ જતુ જાય અને પેટમાથી કંઇ નીકળી પડતુ હોય તેવી જાતનુ—દાખલા તરીકે ખુબ કઠણ ઝાડો ઉતરતી વખતે સફરો અતિશય ખેચાઇ ચીરાઇ જતો હોય તેથી જે જાતનુ દરદ થાય છે તે જાતનુ—તે હોય તો તો ઘણુ કરી કસુવાવડ થશેજ એમ માનવુ જોઇએ

કસુવાવડના પ્રયોગને બે તબક્કામા વહેંચી શકાય એમ છે—પહેલા તબક્કામા ગર્ભનો ગર્ભાશય સાથેનો સંબંધ છૂટો થાય છે અને બીજામા છૂટો થયેલો ગર્ભ ગર્ભાશયમાથી બહાર પડે છે પહેલામા ઑરની નસોનો સંબંધ તૂટવાથી વધતો ઓછો લોહીનો સ્રાવ થાય છે. બીજામા સ્રાવની સાથેજ ગર્ભાશયના સંકોચને લીધે દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. એકવાર ગર્ભાશયથી સંબંધ છૂટો થયો એટલે ગર્ભ બહાર પડવોજ જોઇએ કારણ, કુદરતનો એવો નિયમજ છે કે એકવાર ગર્ભ

નિર્જીવ થયો કે ગર્ભાશય અતિશય સંકોચાઇ ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવાનો દરેક પ્રયત્ન કરશેજ

કસૂવાવડમા સ્રાવ અને દરદ એકદમ બધ પડી જાય તો તપાસ કરતા આપણને ઘણુ કરી માલમ પડશે કે ગર્ભ યોનિમાર્ગમા આવી અટકી રહેલો છે એકવાર તેમ થયુ એટલે પછી તેને બહાર પડતા કઇ વાર લાગતી નથી

કસૂવાવડ હમેલની કોઈપણ મુદતે થઇ શકે એમ છે ચોથા મહિના પહેલા કસૂવાવડ થાય તો તુર્ત કઇ જોખમ રહેતુ નથી પણ તે બદલ નિષ્કાળજી કીધાથી તબિયત હમેશને માટે બગડી અશક્તિ ખુબ વધ છે

દરેક સૂવાવડમા થોડો ઘણો રક્તસ્રાવ તો થવાનો જ ચોથા મહિના પછી જેમ જેમ હમેલ મોટો થતો જાય છે તેમ તેમ સ્રાવ વધારે થવાનો અને માઠુ પરિણામ આવવાનો વધારે સભવ રહે છે

જો દરદ એવી જાતનુ થાય કે દર્દીને કરાજવુ પડે અને સ્રાવ વધારે ને વધારે જથામા પડતો જાય અને વખતે મોટા મોટા લોહીના ગડફા બાઝી ગયેલા માલમ પડે, જો થાન નરમ અને ન્હાના થતા જણાય અને તેમા થોડુ ઘણુ દૂધ પ્રથમ જણાયુ હોય તે એકદમ સૂકાઇ જાય, પેટમા કઇ જાતની ઠડક અને ભાર લાગ્યા કરે અને પેટ દિવસે દિવસે ન્હાનુ થતુ જણાય, છોકરુ ફરકતુ બધ પડે અને સ્ત્રીને સૂતા, બેસતા, ઉઠતા અથવા કોર વાળતા પેટમા જાણે એક ભારે ગોળો એક બાજુ વળી પડતો લાગે અને યોનિમાથી દુર્ગંધ મારતી રસી જણાય તો પેટમાનુ છોકરૂં મરી ગયું છે અને ગર્ભાશયની સાથેનો તેનો સબધ તદન જૂદો થઈ ગયો છે એમ સમજવુજ આટલુ થયા પછી કસૂવાવડ થોડાક કલાકમા અથવા એકાદ બે દહાડામા થયા વિના રહેવાનીજ નથી માટે દાકતરની સલાહ આ બધુ થતા સુધીમા ન લીધી હોય તો જરૂરજ લેવી જોઇએ

કસૂવાવડ શરૂ થયા પછી ઘણુ કરી પાચ છ દહાડામા તે પૂરી થઈ જાય છે કોઇકવાર પંદર દહાડા સુધી લબાય છે અને ક્વચિતજ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે ચાલુ રહે છે

માવજત—આ બાબતો આપણે ત્રણ તબક્કામા વહેચી

નાખીશુ. ૧ કસુવાવડ થવા આગમચ તે થતી અટકાવવાના હેતુથી કરવાની માવજત, ૨ કસૂવાવડ થયા પછી કરવાની સારવાર, ૩ એકવાર કસુવાવડ થયા પછી ફરી ફરી તે ન થવા પામે એવા હેતુથી કરવાની માવજત

૧. **કસૂવાવડ થતી અટકાવવાની માવજત**—જો કોઈ સ્ત્રીને કસુવાવડના શરૂઆતના ચિન્હો-જેનું વર્ણન આપણે પ્રથમ કરી ગયા તે-જોવામા આવે તો સૌથી પહેલુ કામ તેણે એ કરવાનુ છે કે તુર્ત બિછાના ઉપર સૂઈ આરામ લેવો કારણકે જયા સુધી તે ફરહર કરશે ત્યા સુધી કઇપણ જાતની દવાદારૂ તેને કારગત લાગવાનીજ નથી આરામ લેવાનો તે બિછાના ઉપર સૂઇને લેવાનો છે ફક્ત ફરહર બધ કરી બેસી રહેવાથી કઇ ઉપયોગ નથી, કારણ, આરામ કઈ હાથ પગને આપવાનો નથી પણ પેટ અને તેની અદરના અવયવો તથા કમ્મરને આપવાનો છે માથા નીચે ઊંચા તકિયા મૂકીને ખુબ ઉંચુ રાખવાનું નથી પણ બને તેટલુ નીચું-શરીરની સપાટી બરાબર રાખવાનુ છે અને દર્દીને બિછાનામા ગરમી ન લાગે એવી રીતે સૂવાડવી જોઇએ તેને ઠડી લાગશે એવી બ્હીકથી પુષ્કળ કામળો, ચારસા વિગેરે ઓરાડવા નહી

જે કાંઇ ખોરાક તેને આપવામા આવે તે સર્વે ઠડો જોઇએ પછી તે નક્કર ખોરાક હોય કે પ્રવાહી હોય જે ઓરડામા તે સ્ત્રીને સૂવાડી હોય તેમા હવાની પૂરતી અવરજવર હોવી જોઇએ અને કોઈપણ વખતે શગડી, બળતા છાણા કે અગારાથી તેમાની હવા ગરમ થવા દેવી ન જોઇએ તેને પલગ ઉપર બિછાનુ*નાખી સૂવાડવી અને પલગને કોઇ પણ જાતના પડદા રાખવા નહીં ખોરાક હલકો અને પુષ્ટિકારક આપવો. સાબુચોખા કે આરારૂટની કાજી, અડધુ બાફેલું ઇડુ, ચોખાની કાજી, પાઉની શેકેલી કાતરી (ટોસ્ટ)નુ પાણી વિગેરે આપવુ કોઇપણ જાતનો દારૂ તેને આપવો નહીં અથવા કઇ ગરમ વસ્તુ આપવી નહીં દાક્તરને બનતી ઉતાવળે બોલાવી મંગાવી તે ફરમાવે તે પ્રમાણે વર્તવુ,

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં ૮૦

કારણકે આવે પ્રસગે વખત ખોવાથી ઉલટુ નુકશાન થવાનો સભવ રહે છે અને આપની દવા કરવાથી કસૂવાવડ અટકાવી શકાય છે

જો રક્તસ્રાવ શરૂ થયો હોય તોપણ ઉપર લખેલા નિયમોને અનુસરી કામ લેવુ અને દાક્તર આવતા સુધી બીલકુલ સૂઈજ રહેવુ તે દવા આપશે, તેથી ગર્ભાશયનો સકોચ થતો બધ પડશે અને કસૂવાવડ થતી અટકશે દાક્તર આવતા વાર લાગે એમ હોય તો "કલોરોડીનની" બાટલી ઉઘાડી તેમાથી દશ કે પદર ટીપા દવા એક વાઇન ગ્લાસમા નાખી તેમા આશરે અધાળ પાણી રેડી હલાવી પાઇ દેવુ કલોરોડીન ગ્લાસમા નાખતા પહેલા બાટલીને ખુબ હલાવવી કે તેથી અદરની દવા બધી એકરસ થઇ જાય

જો રક્તસ્રાવની સાથે કરાજ આવી દરદ થતુ હોય તો કસૂવાવડ બહુકરી અટકાવી શકાશે નહીં એમ હોય તો કોઇ હુશિયાર દાક્તરને બોલાવી તેના કહેવા પ્રમાણે દરેક રીતનુ વર્ત્તન થવુજ જોઇએ

જે કાંઈ વસ્તુ બહાર પડે તે સાચવી રાખી દાકતરને અથવા હુશિયાર દાઇને દેખાડવી, કારણકે બધો ગર્ભ પડી ગયો કે નહી તેની ખાત્રી કરી લેવી અવશય જરૂરની છે વખતે થોડોક ભાગ પડવો બાકી રહી જાય તો તે અદર રહી સડવા પામે તેથી તાવ વિગેરે આવી હમેશ સુધીની તબિયત બગડવા સભવ રહે છે માટે આ બાબત ખાસ કાળજી રાખવી

૨. કસૂવાવડ થયા પછી કરવાની માવજત – આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કસૂવાવડને કઈ લેખામાજ ગણતી નથી અને તેની જેવી જોઇએ તેવી કાળજીપૂર્વક સારવાર કરતી નથી અને તેનુ પરિણામ એ થાય છે કે વર્ષો પછી તેમને પુષ્કળ દુખ, દરદ વેઠવુ પડે છે અને ત્યારેજ તેમની આખ ઉઘડી પોતાની ભૂલ તેમને જણાય છે કસૂવાવડ થયા પછી પ્રસૂતિના જેટલીજ માવજત કરવાની ખાસ અગત્ય છે એ વાત ખુબ ધ્યાનમા રાખવી

પ્રથમ તો જેને કસુવાવડ થયેલી હોય તે સ્ત્રીએ પૂરેપૂરો આરામ લેવોજ જોઇએ કેટલીકો એક કે બે દહાડામાજ ફરહર કરવા માંડે

છે તેનુ પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશયને સકોચાઇ અસલ સ્થિતિએ પહોચવાનોજ અવકાશ મળતો નથી મુખ્યત્વે કરી ત્રણ મહિના ઉપરાતનો ગર્ભ પડી ગયો હોય તો તો આમ જરૂર બને છે એક બે દહાડામા ફરહર કરવાથી ગર્ભાશયને પોતાની જગ્યાએ કાયમ રાખનાર સ્નાયુબધનો ઉપર વધારે બોજો આવી પડવાથી તેઓ તેને પોતાના મુકામ ઉપર કાયમ રાખી શકતા નથી અને તેથી તે મરડાઇ જાય છે અથવા એકાદ બાજુએ ઢળી પડે છે, કિંવા તેનો ભ્રશ થાય છે આવુ થાય તો વખતે તુર્તજ તે સ્ત્રીને અડચણ થાય છે પરતુ કેટલીકવાર તુર્ત કઇ હરકત થતી નથી પણ પાછળથી ભારે સકટ વેઠવુ પડે છે માટે કસૂવાવડ થયા પછી નિદાન દશ દિવસ તો લાબા પગ રાખી સૂઇ રહેવુજ જોઇએ અને પહેલા ત્રણચાર દહાડા ખોરાક પણ હલકો અને જલદી પચી જાય તેવો લેવો જોઇએ ઓરડામા પુષ્કળ ખુલ્લી હવા આવવા દેવી અને તેમા ઠડક રાખવી કદાચ બિછાનામાથી ઉઠવુ પડે તો ઝાઝોવાર ઉભા રહેવુ નહીં આઠ દશ દહાડા સુધી દરરોજ નિદાન આઠ દશ કલાક તેણે સૂઇજ રહેવુ જોઇએ

૩. **ફરી થતી અટકાવવાની માવજત** —જે સ્ત્રીને કસૂવાવડ થઇ ગરેાદર તે જો બહુ અશક્ત હોય તો તે ફરી ગરેાદર થાય ત્યા સુધી તેની શકિત વધે એવો ઇલાજ કરવો જોઇએ એને માટે સર્વેથી સરસ ઇલાજ હવાફેર કરવાનો છે આથી શરીરને તાજગી આવી બાધો પાછો મજબૂત થાય છે હવાફેર કરવી તે એકાદ શાત કસ્બામાં જઇ અથવા દરિયા કિનારે જઇ કરવી ઠીક પડશે એકાદ મોટા શહેરમાથી તેવાજ બીજા મોટા શહેરમા જવું એટલુ બધુ ઉપયોગી થઇ પડશે નહીં. દાખલા તરીકે આપણા ગુજરાતમા ડુમસ, તીથલ, વાસીબોરડી, ઉમરાટ, નવસારી, ઉદવાડા, બીલીમોરા, જાહબોરડી વિગેરે સ્થળો ઠીક પડશે જયા ઘણી ગરબડ ધાધળ થતી હોય અથવા જયા મેળાવડાઓ વિગેરેમા જવુ પડે ત્યા હવાફેર માટે જવું નહીં હવાના ફેરફારથી નબળા પડી ગયલા શરીરને પાછી તનદુરસ્તી અને જોર આવશે ખરૂ, પણ તેની સાથે સાથે શકિતની દવાની પણ જરૂર છે માટે જેમા ક્વીનીન અને લોહ આ બે હોય એવી દવાઓ જેવી કે ફેલૉઝ સીરપ,

ઇસ્ટન સીરપ, હક્ષ્લીઝ સીરપ વિગેરે ચીજો લેવી કદાચિત એ દવાઓ પીવા ન ગમે તો "શાઇટ્રેટ ઑફ આયર્ન ઍન્ડ કવીનીન" નામની દવા પાચ ગ્રેન લઇ તેની ગોળ સાથે ગોળી બનાવી દહાડામા ત્રણવાર લેવી

ખોરાકને માટે પણ સભાળ લેવાની જરૂર છે તે સાદો, સાફ અને પુષ્ટિકારક જોઇએ, એટલે દૂધ, ચાહ લેવાં અથવા અર્ધા બાફેલા ઇડા, આરારૂટ, સાબુચોખા, કે કૉર્નફ્લૉરની કાજી, પાઉંના ટોસ્ટ અથવા દૂધ ને પાઉં ખાવા માસનો ખોરાક જેને ખપતો હોય તેને તે ખાવા હરકત નથી માત્ર ડુક્કરનું કે બીજુ મોટુ ગોસ્ત ખાધામા લેવુ નહી હલવાનનુ અથવા બકરાનુ ગોસ્ત ખીમો કરીને અથવા કવાબ કરીને લેવુ સર્વે જાતની મીઠાઈ અથવા મસાલેદાર અને ઘીની ગળગળતી વાનીઓ ખાધાથી પરહેજ રહેવુ ચહા, કૉફી, કોકો પણ માફકસરજ લેવા

સૂવાના ઓરડામા બરાબર પગતો હવાનો અવરજવર રહેવો જોઇએ પીંછાના બિછાના કરતા રૂની તળાઇ અથવા ઘોડાના વાળની તળાઇ વધારે સારી છે બિછાનાની આસપાસ મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન હોય તો મચ્છરદાની રાખવાની જરૂર નથી નિયમિત વખતે દરરોજ સૂવા જવુ અને સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ રાખવી અનિયમિત વખતે સૂવા જવાથી, મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરવાથી કિંવા રાત્રે મન ઉશ્કેરાય એવી વાર્તાઓ વાચવાથી ઉંઘમા ખલેલ પડી તબિયત બગડે છે અને આખી રાત બેચેનીમા પસાર થાય છે માટે તેમ કરવુ નહીં સૂવા જતા પહેલા બનતા લગી મન તદ્દન શાત અને સ્થિર થવુ જોઇએ

કસરત પણ દરરોજ માફકસરની લેવીજ જોઇએ અતિશય કસરત કરવાથી જેમ ગેરફાયદો થાય છે તેમજ બીલકુલ ઘરમા ભરાઇ રહેવાથી ઘણુજ નુકશાન થાય છે સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે માત્ર સભાળ એટલી રાખવી કે એટલુ બધુ દૂર ચાલવુ નહીં કે થાકી હાથ પગ ઢીલા થઇ જાય જો એટલી બધી અશક્તિ હોય કે ચાલી ન શકાય તો પછી ઘોડાગાડીમા બેસી ધીમે ધીમે હકાવી ફરી આવવુ જોઇએ મુખ્ય હેતુ એટલો કે બહાર ખુલ્લી હવામા થોડી ઘણી

પણ કસરત લેવી જોઇએ જેવી ફરવા હરવા જેટલી શક્તિ આવી કે ગાડી છોડી દઇ પગે ચાલવુ શરૂ કરવુ

દરરોજ એક દસ્ત સાફ આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઇએ તે માટે ખોરાક બરાબર પચે અને દસ્ત આવે એવોજ લેવો અને તેથી જોઇતી સફાઇ ન થાય તો પછી દિવેલ, કૉમ્પાઉન્ડ લીક્રિસ પાઉડર (પલ્વીસ ગ્લીસરાઇઝા કો) લેવો કડક જુલાબ લેવો નહીં કારણ તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટુ નુકશાન થવા સભવ રહે છે અને નબળાઈ વધે છે

દરરોજ એકવાર ન્હાવાથી શરીર ફુલ જેવુ હલકુ થઈ ઘણો આરામ મળે છે માટે ગરમીના દિવસોમા ઠડા પાણીએ અને ઠડીના દિવસોમા સહેજ ગરમ પાણીએ ન્હાવાનો રિવાજ રાખવો ટબમા પાણી નાખી તેમા પગ બહાર રાખી બેસવાથી ગર્ભાશયની ઉપર સારી અસર થાય છે ન્હાયા પછી જરાક જાડા અને બરછટ ટ્રુવાલવડે અગ ઘસીને લુછવુ તેથી ચામડીની સપાટી ઉપર લોહીનુ ફરવુ સારી રીતે થઇ અગમા સ્ફુર્તિ આવશે બીજી એક બાબત મુખ્ય ધ્યાનમા રાખવાની એ છે કે આવી સ્રીએ પોતાના પતિથી મહિનાઓ સુધી દૂર રહેવુ

જો કસૂવાવડ વારે ઘડી થતી હોય એટલે તેની એક તરેહની ટેવ પડી ગઈ હોય તો પોતાની તબિયતની ઘણીજ સભાળ લેવી જોઇએ ગર્ભ રહ્યાની ખાત્રી થતાજ જૂદુ સૂવુ જોઇએ દિવસે પણ વચમા વચમા એકાદ કલાક સૂઇ રહી આરામ લેવો જોઇએ, અને જરાક પણ દારૂ પીવો નહીં જોઇએ દસ્ત સહેજ પણ કબજ થાય તો દિવેલ અને કાજીની અથવા દિવેલ અને સાબુના પાણીની પિચકારી મારવી દિવેલ આશરે અઢી રૂપિયાભાર અને કાજી અથવા સાબુનુ પાણી આશરે સવાશેર લેવુ જો પિચકારીની હરકત હોય તો દિવેલનો કે એવોજ હલકો જુલાબ લેવો કસૂવાવડ થવાની અવધ નજદીક આવે તેમ બીલકુલ કલાકો સુધી સૂઇને એકસરખો આરામ લેવો અને કસૂવાવડની શરૂઆતની નિશાનીઓ જણાતાજ દાક્તરને બોલાવી દવા કરવી

ગર્ભ રહ્યો હોય તો જે વેળાએ અટકાવ આવે તે મુદત દરમ્યાન તો અતિશય સભાળ લેવાની જરૂર છે. મહિનાના બીજા ભાગો કરતા

આ મુદત દરમ્યાન કસૂવાવડ થવાનો સભવ ઘણો વધારે હોય છે આવે વખતે હમેશ કરતા ઓછી કસરત કરવી ન્હાવા ધોવાનુ તો નિયમ મુજબ ચાલુજ રાખવુ, પણ નળ ઉઘાડી ઝારી નીચે ઉભા રહી ન્હાવુ નહી કસૂવાવડ થવાની હમેશની મુદતને દોઢ બે મહિના વિતી ગયા એટલે તેની ફિકર દૂર થઈ એમ સમજવુ અને આસાનીથી પૂરે મહિને બાળક જન્મશે એવી મનમા ખાત્રી રાખવી

અત્રે ખોટી વીણનુ વર્ણન આપવુ યોગ્ય થશે ઘણી સ્ત્રીઓને પહેલી વેળાએ ગર્ભ રહ્યા પછી કોઈ કોઇવાર ખોટી વીણ આવે છે પ્રસૂતિ શરૂ થવાની ઘણા દિવસો આગમચ એ વીણો શરૂ થાય છે આ વીણ ઓળખી કાઢવાની ખાસ જરૂર છે નહીં તો નાહક દાકતર કે દાઇને જરૂર વિના બોલાવવી પડશે, અને આવ્યા પછી તેનો કાંઇ તુર્ત ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં, માટે એ બે વચ્ચેનો ફરક નીચે બતાવવામા આવે છે

ખરી વીણ પૂરા મહિના થયા પછી શરૂ થાય છે ખોટી વીણ તેની ઘણા દહાડા અથવા ત્રણ ચાર અઠવાડિયા આગમચ શરૂ થાય છે

ખોટી વીણ શરૂ થયા પછી કંઇ રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ જોવામા આવતો નથી ખરી વીણમા તેમ થાય છે

ખોટી વીણ એકજ ઠેકાણે જણાતી નથી ઘડીકમા તે કેડના કાઠામા તો ઘડીકમા થાપામા, ઘડીકમા પેટમા તો ઘડીકમા કમ્મરમા એમ ઠેકઠેકાણે દોડતી ફરે છે ખરી વીણ ફક્ત કમ્મરમાથીજ શરૂ થાય છે

ખોટી વીણનુ દર્દ પેટમા ચૂક આવતી હોય તેવી તરેહનુ હોય છે ખરી વીણનુ જાણે પેટમા કંઇ દબાઇ ચપાઈ જતુ હોય તેવી કીસમનુ હોય છે.

ખોટી વીણ અનિયમિત મુદતે અને અનિયમિત જોશથી આવે છે એટલે બે વીણ વચ્ચે એકવાર પા કલાક તો બીજીવાર કલાક બે કલાક નીકળી જાય છે વળી કોઇવાર તે બહુજ જોરમા આવે છે, ને કોઈ બહુજ નબળા પ્રકારની હોય છે ખરી વીણ તેથી ઉલટી રીતે નિયમિત મુદતે આવે છે અને જેમ જેમ વખત જતો જાય તેમ તેમ તે વધારે જોશબધ આવી બે વીણની વચ્ચેની મુદત ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે.

મુખ્ય ફરક ધ્યાનમા રાખવાનો તે એ છે કે ખરી વીણ આવ્યા પછી થોડાજ વખતમા રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ થાય છે ખોટીમા તેમ કદાપિ બનતુ નથી

આનો ઇલાજ એટલોજ કરવાનો કે એકાદ દિવેલનો કે એવોજ બીજો હલકો જુલાબ લેવો અને ખોરાક બરાબર પચે એવોજ લેવો તેમ કરવાથી આરામ ન થાય તો રાતે સૂતી વખતે થોડુક લીનીમેન્ટ કૅમ્ફર (જરાક કપૂર નાખી ગરમ કરેલુ તેલ) પેટ ઉપર નરમ હાથે ચોળવુ અથવા અફીણનો અર્ક ચોળવો એક ફ્લૅનલની કોથળી કરી તમા શેકેલુ મીઠુ ભરી તે વડે અથવા રબરની બાટલીમા ગરમ પાણી ભરી તે વડે રાતે સૂતી વખતે શેક કરવા આટલુ છતા વીણ નરમ ન પડે તો દાક્તરની સલાહ લેવી કે તે ઘટતી દવા આપી જલદી આરામ કરશે

ખોટી વીણ કેટલીકવાર ઘણા દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે ને આખરે ખરી વીણ આવી પ્રસૂતિ થાય છે તે ઉપરથી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો એમ સમજે છે કે બાઇ પ્રસૂતિમા ઘણી કષ્ટાઇ અને ઘણી મુદત વીતી, પરંતુ એ ભૂલ છે ખોટી વીણ તે કઈ પ્રસૂતિની વીણ ગણાયજ નહીં

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત

પ્રસૂતિ થવાની એકાદ બે દિવસ પહેલા કેટલીક નિશાનીઓ જોવામા આવે છે, તેની નોધ અત્રે લેવાની જરૂર છે કારણ કે તે ઉપરથી પ્રસૂતિ બહુ નજદીક આવી એમ સમજી શકાય છે

સૌથી પહેલી નિશાની એ હોય છે કે પેટના આકારમા ખુલ્લો ફેરફાર માલમ પડી આવે છે એક મહિના પહેલા જેવડુ મોટુ પેટ દેખતુ હતુ તેટલુ મોટુ દેખાતુ નથી વળી છેલ્લા મહિનામા સૌથી ઝડપથી ફરહર કરી શકાતુ ન હોય તેને બદલે છેલ્લા બેએક દિવ-

સમા પેટ હલકુ લાગી ફરવા હરવામા અડચણ થોડી લાગે છે અને તેથી પ્રથમ કરતા ફરવાહરવાને તથા ઘરનુ કામકાજ કરવાને તેનુ મન વધારે લલચાય છે ને તે વધારે આનદી રહે છે કોઇ કોઇને ફક્ત બેચેની અને બ્હીક લાગી તે આકુળવ્યાકુળ થયેલી અને બ્હાવરી જેવી લાગે છે પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ આનદમાજ રહે છે, અને તેમ રહેવામાજ ફાયદો છે પ્રસૂતિ એક સાધારણ કુદરતી બનાવ છે, તેને માટે કઈ પણ કાળજી કરવાની જરૂર નથી

તેનો દમ પ્રથમ સહેજ પણ હાલચાલ કે કામકાજ કરતા જરાક મુશ્કેલીથી લેવાતો હતો તે હવે વધારે આસાનીથી લઈ શકાય છે આમ થવાનુ કારણ એ હોય છે કે ગર્ભાશય વસ્તિદેશના પોલાણમા હેઠળ ઉતરી બરાબર પોતાની જગ્યાએ બેસે છે, તેથી છાતીના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ ઓછુ થઇ ફેફસાને પોતાનુ કામ કરવામા થતી નડતર ઓછી થાય છે અને તેથી દમ આગળ સાથે સરખાવતા વધારે સહેલાઇથી લઇ શકાય છે

આ પ્રમાણે ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેટલીક રાહત મળે છે ખરી પણ તેને બદલે વળી બીજીજ તરેહની કેટલીક અડચણો પણ ઉભી થાય છે જયા સુધી ગર્ભાશય ઉચો રહી પેટ મોટુ હોય ત્યા સુધી છાતી ઉપર દબાણ થયા કરે છે, પણ તે નીચે બેસતાની સાથેજ વસ્તિદેશમાના ભાગો ઉપર દબાણ થવું શરૂ થાય છે અને તેને લીધે જૂદીજ નિશાનીઓ માલમ પડે છે તે નિશાનીઓ એ છે કે વારેઘડીએ પિશાબની તથા ઝાડાની હાજત થાય છે આ નિશાનીઓ આપણે કુદરતની એક આગાહી જેવી માની લેવી જોઇએ કારણ, તે ઉપરથી આપણે એવો ધડો લેવાનો છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન પિશાબનો ફુક્કો તથા નીચલું આતરડુ એ બન્ને તદ્દન ખાલી રહેવા જોઇએ કે તેથી માર્ગ મોકળો રહી પ્રસૂતિમા કોઇ પણ તરેહની રોકાણ ન થાય માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ખાસ ધ્યાનમા રાખવાનુ છે કે છેવટના દિવસોમા પોતાનો ઝાડો કબજ ન થાય અને સહેજ પણ તેવુ માલમ પડે કે દિવેલનો એક હલકો જુલાબ લઇ લેવા જોઇએ કે તેથી એક દસ્ત સાફ આવી જાય વારેઘડી થતી પિશાબની હાજત પણ રોકવી નહીં જોઇએ નહી તો વખતે પિશાબના ફુક્કાનો વરમ થઈ આવવા સભવ રહેશે

ઉપલી નિશાનીઓ શિવાય બીજી એક ખાસ નિશાની એવી છે કે ગુહ્ય ભાગમાંથી થોડોક સફેદ પાણી જેવો સ્રાવ થાય છે કોઈવાર તેમાં જરાક લોહીનો અંશ મળેલો હોવાથી રંગે રતાશ પડતો હોય છે જેમ મ્હોમાંથી થુંક, નાકમાંથી લીંટ ને આંખમાંથી આંસુ પડે છે તેમ યોનિના અંતર પડમાંથી હમેશ એક જાતનો સહેજ ચીકણો ધોળો પ્રવાહી સ્રાવ નીકળી તે ભાગને નરમ અને સુવાળો રાખે છે તે છેલ્લા દિવસોમાં જરાક વધારે પ્રમાણમાં પેદા થાય છે અને તેથી બહાર નીકળી આવે છે આ સ્રાવની સાથે સાથે મધુરી મધુરી વીણ શરૂ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે ચોક્કસ નિયમથી વધતી જતી જઈ આખરે બાળકનો જન્મ મળે છે આપણે પ્રથ વાંચી ગયા તેમ જયારે આ વીણ ધીમ ધીમે વધી પેટમાં કંઈ દબાઈ કચડાઈ જતું હોય એવું લાગે ત્યારે પ્રસૂતિનો સમય ઘણો નજદીક છે એમ સમજવું

વીણ શરૂ થયા પછી ઘણી વખતે સ્ત્રીને લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે કેટલીક વખતે એટલું જોરમાં હોય છે કે જે બિછાના ઉપર તે સુતી હોય તે પણ હાલી જાય છે પરંતુ તેનું અંગ તપાસી જોતાં કંઈ ટાઢું પડી ગયેલું જણાતું નથી, ઉલટો તેને પુષ્કળ પરસેવો થયેલો માલમ પડે છે તેની ચામડી આપણને ગરમ અને ભીની લાગે છે આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને બ્રાન્ડી કે એવોજ કંઈ બીજો દારૂ પીવાનું મન થાય છે પરંતુ દાક્તરની સલાહ વિના કદી પણ આ વખતે દારૂ પાવો નહીં લખલખું મટાડવા માટે ગમે તો ગરમ ચાહ કે કાજીનો એક પ્યાલો પાવો અથવા તો એકાદ વધારાની ધાબળી ઓઢાડવી અને તે ચારે બાજુએથી તેની આસપાસ ખોસી દેવી પણ દારૂ તો પાવોજ નહી જેવો તેને પરસેવો થવા માડે અને તેને ગરમી જેવું લાગે કે ધીમેથી વધારાની ધાબળી કાઢી લેવી નહી તો તેને નબળાઈ માલમ પડી પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ લાગવા સંભવ રહેશે

લખલખું ભરાય તેની સાથેજ ઘણીવાર ઉબકો અથવા ઉલટી થઈ આવે છે અને કેટલીક વાર તો પ્રસૂતિ પૂરી થતાં સુધી તે ચાલુજ રહે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉલટી એટલી જોરમાં થાય છે કે જરાક પણ

અન્ન પેટમા ટકતુ નથી ઉલટી થવી એ સારૂ ચિન્હ મનાય છે, કારણ, એમ ધારવામા આવે છે કે તેથી પ્રસૂતિ બહુ સહેલાઇથી થાય છે ગમે તેમ હોય પણ એટલુ તો નક્કી છે કે તેથી સ્ત્રીને બહુ ત્રાસ થાય છે ઉલટી થવાથી ગુહ્ય ભાગો નરમ થઇ જલદીથી ખીલે છે આનો કઇ પણ ઉપાય કરવાની જરૂર નથી કારણ એકવાર હોજરી ઉશ્કેરાઇ ઉલટી થઇ કે તે પ્રસૂતિ થતા સુધી બધ જ પડતી નથી

આ પ્રમાણે શરૂઆતના ચિન્હોનુ વર્ણન કર્યા પછી હવે તે સમય માટે શુ શું તૈયારી રાખવી તે વિષે વિવેચન કરીશુ પ્રથમ તો છેલ્લા પાચ છ અઠવાડિયામા થાનોની સ્થિતિ સતોષકારક રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ આવી તજવીજ ન રાખવાથી બાળકને ધવડાવતા બોટણી ઉપર ચીરા તથા ચાદા પડે છે અને તેથી પ્રત્યેક વખતે તેને દૂધ પાતા અતિશય દુખાવો થઈ થાનમા વરમ થઈ આવવાનો, તે પાક ઉપર ચઢવાનો અને તેથી ઘણી મુદત લગી હેરાન થવાનો બહુ સભવ રહે છે એ દરદ કેટલીકવાર એટલુ ભારે હોય છે કે એકવાર ધવાડયા પછી જેમ જેમ ધવાડવાનો બીજો વખત નજદીક આવતો જાય તેમ તેમ તે સ્ત્રીને અતિશય બ્હીક લાગે છે આ સઘળુ અટકાવવાને માટે અને તેથી ઉલટી રીતે ધવડાવતી વખતે દુખને બદલે મજાહ લાગે એવુ પરિણામ આણવાને માટે છેલ્લા પાચ છ અઠવાડિયામા નિયમિત રીતે કાળજી રાખી બોટણીને સરખે ભાગે બ્રાન્ડી અને પાણીના અથવા કોલનવૉટર અને પાણીના મિશ્રણથી ધોવાનો રિવાજ રાખવો, અને ધોયા પછી પાચ સાત મિનિટ સુધી તે ભાગ ખુલ્લો રાખી તેના ઉપર હવા લાગવા દેવી કેટલીકવાર આ મિશ્રણમા હીરાબોળનો અર્ક (ટીકચર ઑફ મ્હર) થોડોક નાખવાથી વધારે ફાયદો થાય છે આ પ્રમાણે દરરોજ કરવાથી બોટણી કઠણ થઇ ધવાડવા લાયકની થાય છે

આ પ્રમાણે કાળજી ન લેવામા આવે તો ઘણીવાર એમ બને છે કે બોટણી થાનની અદર બેસી જાય છે અને તેથી ધવાડતી વખતે તે છોકરાના મ્હોમાજ પેશી શકતી નથી ઘણુ કરી ગર્ભ રહ્યા પછી

જ્યારે થાનો કદમા વધવા માડે ત્યારે તે ઉપર બહુ તગ ચોળી પહેરવાથી અગર બીજી રીતે પટા વિગેરેનુ અણઘટતુ દબાણ થવાથી આવુ પરિણામ નીપજે છે, માટે ચોથા પ્રકરણમા આપેલી શિખામણ ધ્યાનમા રાખી તે મુજબ વર્તવુ જોઇએ કદાચ ડીંટણીઓ થાનમા પેસી ગયેલી જોવામા આવે તો તે ઉપર ધવાડતી વખતે ડીંટણીની ઢાલ (નીપલ શીલ્ડ) પહેરી રાખવી અને તેને જોડેલી એક લાંબી નળી વડે ધવડાવવુ આ વસ્તુ પ્રખ્યાત દવા વેચનારાઓને ત્યાથી સહેજ મળી શકશે

કોઇ કોઇવાર ડીંટણી ખરબચડી હોઇ તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ગાઠો થઇ હોય તેવુ માલમ પડે છે આવું હોય ત્યારે છોકરાને ધવાડતા ચીરા પડવાનો સભવ ઘણો વધી પડે છે, માટે નીચેના મિશ્રણથી ડીંટણીને દિવસમા બે ત્રણ વાર ધોવી

જસતના ફુલ (સલ્ફેટ ઑફ ઝીંક)	બે ગ્રેન
ગુલાબજળ (રોઝ વૉટર)	એક આઉસ

જો ડીંટણી ઉપર ચીરા પડી ચૂકયા હોય તો થોડોક ટકણખારનો ભૂકો લઈ તેને ગ્લીસરીન અને પાણી સાથે મળવી તે મિશ્રણ ચીરાઓ ઉપર લગાડવુ એ શિવાય નીચલી દવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે.

સલ્ફ્યુરસ ઍસિડ .	અર્ધો આઉસ.
ટૅનો ગ્લીસરીન .	....અર્ધો આઉસ
પાણી	એક આઉસ.

આ ત્રણે દવાઓ મેળવી તેનુ મિશ્રણ બનાવી ચીરા ઉપર લગાવવું

જો થાન કઠણ અને આડાગાઠાવાળા માલમ પડે તો પોશાક ઢીલોજ પહેરવો, સહેજ પણ તગ પહેરવો નહી.

સુધરેલા લોકોમા પ્રસૂતિ માટેની તૈયારીમા એક પહેલી તૈયારી એ હોય છે કે પૂર્ણ દહાડા થવા આવે તેની એકાદ માસ આગમચથી એક સારી હુશિયાર દાયણ જોઇ રાખે છે અને તેની સાથે ગોઠવણ કરી રાખે છે એ દાયણ ઘણુંકરી જે અઠવાડિયામા પ્રસૂતિ થવાનો સભવ ગણી કાઢયો હોય તે અઠવાડિયામા ઘરમા આવી રહે છે. વળી દાઇ સિવાય તેઓ એકાદ દાકતરને પણ એ બનાવ માટે આગમચથી ખબર

આપી રોકી રાખે છે આપણી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે દાક્તરની મદદ લેવાનુ પસદ કરતી નથી અલબત્ત આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ એ એક કુદરતી બનાવ છે અને તેમા જેટલી દખલ થાય એટલી ખોટી છે પરતુ કેટલીકવાર એવો પ્રસગ આવે છે કે દાક્તરની અવશ્ય જરૂર પડે છે હાલ કાઉન્ટેસ ઑફ ડફરીન ફડની મદદથી ઘણી સ્ત્રી દાક્તરો પસાર થઈ છે તેમાની એકાદની, જે લોકોથી બની શકે તે લોકોએ તો સલાહ અવશ્ય લેવીજ જોઇએ વળી વિક્ટોરીઆ મેમોરિઅલ સ્કૉલરશીપ ફડની મદદથી હાલ ઘણી દાયણો શીખી પસાર થયલી મળી આવે છે તેમાની એકાદને પ્રથમથીજ રોકી રાખવી જોઇએ આપણી અસલી અભણ દાયણો ઘણીવાર નુકશાનકર્તા થઇ પડે છે તેઓને સાધારણ સુઘડતાના નિયમો પણ આવડતા નથી અને તેથી ઘણી વાર દર્દીની જીદગી તેઓ જોખમમા લાવવામા સાધનરૂપ થઈ પડે છે માટે તેવી દાયણોને પડતી મૂકી શીખેલી દાયણોની મદદ અવશ્ય લેવી જોઇએ માત્ર એટલી સભાળ રાખવી જોઇએ કે તે દાયણ અનુભવી હોય, તેનો સ્વભાવ સારો અને મળતાવડો હોય અને તે નાહકની ખડખડ કરનારી ન હોય પણ ધીરજથી શાન્તિથી હસી બોલીને કામ લેનારી તથા ખડતલ મહેનત કરનારી હોય કેટલીક દાયણોને આવી વખતે પોતાના અનુભવમા આવેલા આગલા દાખલાઓ જણાવવાની ટેવ હોય છે તે ઘણી વાધા લેવા જેવી બીના છે અમુક અમુક સ્ત્રીને પ્રસૂતિ વખતે આવી આવી અડચણો નડી અને તે અમુક અમુક રીતે પોતે દૂર કરી એવી વાતો કરનારી દાયણ નકામી છે કારણ, તેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના મન ઉપર ખરાબ અસર થઇ તેને વસવસો પેદા થઈ ડર લાગે છે અને પરિણામે પ્રસૂતિ થવામા વિલબ થાય છે, માટે તેવી દાયણ પસદ કરવીજ નહી વળી કેટલીક દાયણો શીખેલી ભણેલી હોય, સ્વભાવે સારી હોય, ખડતલ મહેનત કરનારી અને સબુરીવાળી હોય છતા તેને ન અનુભવ હોય તો ત નકામી છે એમ સમજવુ માટે અનુભવવાળી અને ભરોસો મૂકી શકાય એવીજ બાઇને દાયણ તરીકે પસદ કરવી જોઇએ

દાયણ સિવાય બીજી એક બાઇ આયા તરીક મદદ કરવાને માટે, જેમને જોગવાઇ હોય તેમણે પસદ કરી રાખવી જોઇએ ઘણીખરી વખતે આ કામ માટે પોતાની માનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ પસદ કરે છે અને તે ઘણે ભાગે યોગ્યજ કહેવાય પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માને પાસે રાખવી ડહાપણભરેલુ નથી મુખ્યત્વે કરી જો તે સહેજમા ઉશ્કેરાઈ જાય અથવા ગભરાઇ જાય એવા સ્વભાવની હોય તો તેને દૂરજ રાખેલી ભલી કારણ, નહી તો કાકટની ગભીર વાતો કરી અને ચિતાતુર મ્હો કરી નાહક ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગભરાવી મારે છે અને તેથી તેનુ મન ઉશ્કેરાઈ જઇ તેને પ્રસૂતિ થવામા હરકત આવે છે માત્ર જો તેનો સ્વભાવ શાત હોય અને તે પોતાની લાગણીઓને પોતાના કાબુમા રાખી શકે અને મ્હો ઉપર પોતાની લાગણીઓની છાપ બેસવા ન દે એવી હોય તો તે માની પાસે રાખવામા ઘણો ફાયદો થવા સભવ છે કારણ, કુદરતી રીતેજ માના ઉપર તે બાઇનો સૌથી વધારે ભરોસો રહેશેજ, અને હાજર રાખવાનું ઉપલા કારણોથી અયોગ્ય માનવામા આવે અથવા બીજાં કઇ કારણોથી તેમ રાખવાનુ ન બને તો માયાળુ અને શાત સ્વભાવની બીજી કોઇ સગી અથવા સહીયરને રાખવી ઠીક પડશે આવી સ્ત્રી પોતેજ એકાદ બાળકની માતા થયેલી હોવી જોઇએ કારણ, તેમ હોય તોજ તે યોગ્ય સલાહ અને શીખામણ તથા દરદ વખતે ધીરજ આપી શકશે માત્ર તે સ્ત્રી તથા દાયણ પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરેલા કાળ કરતા બે ચાર દિવસ પણ અગાઉથી ઘરમા આવી રહેલી હોવી જોઇએ કે આઈતી વખતે તેમને માટે નાહક દોડાદોડી કરવી ન પડે

પ્રસૂતિ વખતે તે માટે મુકરર કરેલા ઓરડામા ઘણી સ્ત્રીઓની ભીડ થવા ન દેવી જોઇએ ગર્ભવતી સ્ત્રીની તબિયત તદન સારી રહે તેને માટે ઓરડો તદન શાત અને ઠડો રાખવાની જરૂર છે માટે પાડાપડોશીઓ કે સગાવહાલાંઓ જેમ આપણા લોકોમા ટોળે મળી કાહુ કાહુ કરી મૂકે છે તેમ બીલકુલ થવા દેવુ ન જોઇએ નહીં તો સ્ત્રીને અતિશય બેચેની થઈ આવી તેનુ અગ ગરમ થઇ આવશે અને

નાહક પ્રસૂતિ થવામા વિલબ થશે ઘણી સ્ત્રીઓ તે ઓરડામા ભેગી થવાથી ઉલટી તેની હવા બગડી જઇ તેથી નુકશાન થવા સભવ રહે છે માટે એક દાયણ, એક આયા અને જરૂર લાગે તો એકાદ દાક્તર એ ત્રણ શિવાય કોઇને પ્રસૂતિવાળા ઓરડામા જવા દેવું ન જોઇએ દાક્તર પણ બધો વખત એ ઓરડામા હાજર રહેશેજ નહી એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી તે પોતેજ બીજા ઓરડામા જશે

પ્રસૂતિની તૈયારી હોય તે વખતે તે સ્ત્રીની આસપાસના માણસોએ તેના મનને કોઇ પણ રીતે ત્રાસ ન થાય પણ ઉલટુ તે રજન થાય એવી વાતો કરી તેનુ મન રોકેલુ રાખવુ જોઇએ, મુખ્યત્વે કરી જે સ્ત્રીની પહેલીજ વેત હોય અને જેને તે કારણથી શુ થશે, શુ નહી એવી મનમા ભીતિ રહ્યા કરતી હોય તેવી સ્ત્રી આગળ તો મન બહેલાય એવીજ વાતો કરવી જરૂરની છે આવી સ્ત્રીની બ્હીક ભાગવાને માટે હરેક પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને તેની એવી ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ કે પ્રસૂતિ એ એક કુદરતી બનાવજ છે અને તેને માટે કઈ પણ કાળજી રાખવાનુ કારણુજ નથી આવી સ્ત્રીઓ પાસે દાયણ કદી પણ પોતાના અનુભવમા આવેલા ખરાબ દાખલાઓ વિષ વાત કરવીજ નહીં

જેઓને દાક્તરને બોલાવવાની જોગવાઈ હોય તેમણે ખરી વીણની શરૂઆત થતાજ તેને બોલાવી રાખવો જોઇએ જેઓને પ્રથમ છોકરા થયા હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો તુર્તજ દાક્તરને બોલાવી રાખવો ઠીક પડશે કારણકે તેઓના બાબતમા ઘણીવાર એવુ બને છે કે કુદરત ચુપ-ચુપ પોતાનુ કામ કરે જાય છે અને ઉપરાછાપરી એકદમ વીણો આવી જલદીજ છૂટકો થઇ જાય છે એટલે દાક્તર આવે તેની આગમચ વખતે પ્રસૂતિ પૂરી થઇ જવાનો સભવ રહે છે માટે દાક્તરને બોલા-વવોજ હોય તો અસુરેથી બોલાવવા કરતા વહેલો બોલાવી રાખવો સારો, કારણકે એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી જો તેને જરૂર લાગશે તો તે ન થોભતા થોડા કલાક પોતાના કામે જઈ પાછો આવી શકશે એકવાર દાક્તરે તપાસી સર્વ સરળ ચાલે છે એવી ખાત્રી આપ્યા પછી તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જરાક પણ ફીકર રાખવાની જરૂર નથી

જે ઓરડો પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરવામા આવે તે બારીક રીતે વિચાર કરીનેજ મુકરર કરવો જોઇએ તે પુરતો માકળાશવાળો હોવો જોઇએ કારણ, આખા ચાળીશ દિવસ સુધી તેમાજ સ્ત્રીને રહેવાનુ હોવાથી તેમા હવાનો પુરતો અવરજવર રહી તેની હવા પૂરેપૂરી શુદ્ધ રહેવી જોઈએ ગરમીના દિવસો હોય તો તો કોઈ પણ જાતની શગડી કે દેવતાથી શેક કરવાની જરૂર રહેતી નથી ઠડીના દિવસો હોય તો ઓરડામા ધગધગતા અગારાવાળી એકાદ શગડી એક બાજુએ મૂકી રાખવાથી ઓરડાની હવા યોગ્ય રીતે ગરમ રાખી શકાશે આ અગારા એકસરખી રીતે ધગધગતા રહેવા જોઇએ ઘડીકમા તદ્દન બુઝાયેલા અને ઘડીમા અતિશય તેજસ્વી રહે એમ થવુ ન જોઇએ કારણ, ઓરડાની હવાની ગરમીમા એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ઇષ્ટ નથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના બિછાના ઉપર થઈ સોસરો પવન આવે જાય એવી રીતે બારી ઉઘાડી રાખવી નહી પણ તેનુ એકાદ બારણુ એવી તજવીજથી ઉઘાડુ રાખવુ કે પુરતી હવાનો અવરજવર રહે

ઓરડો ઘરના એવા ભાગમા હોવો જોઇએ કે ઘોઘાટ જેમ બને તેમ ઓછો હોઈ શાતિ પથરાયલી રહે માટે રસ્તા ઉપર ઘર આવ્યુ હોય તો બનતા સુધી તેના પાછલા ભાગવાળો ઓરડો પસદ કરવો ચાળીસ દિવસ સુધી તે ઓરડામા કોઈ પણ જાતની હવામા બીગાડો કરે એવી ચીજ રાખવી ન જોઇએ આ બાબતમા દાયણે ખુબ કાળજી રાખવાની જરૂર છે

પ્રસૂત માટે નીચલી ચીજો ખાસ તૈયાર રાખવી જોઇએ —

૧ સારી ધારવાળી કાતર
૨ બહુ પહોળી નહીં એવી ફીતના વહેત જેવડા ચાર પાચ ટુકડા
૩ થોડીક મજબૂત સફદ પાતળી સુતળી
૪ દશ બાર સાફ ધોયેલા ટુવાલો
૫ એક વાર સમચોરસ સુવાળી ફલૅનલનો કડકો
૬ ગ્લીસરીન સાબુ અથવા વીનોલીઆ પ્રેમીઅર કે એવોજ સારો સાબુ

૭ વાયોલેટ પાઉડર (છોકરાઓના મ્હોં ઉપર લગાડવામાં આવતો સફેદ ભૂકો) અથવા વીનોલીઆ પાઉડર
૮ છોકરાને પહેરાવવાના કપડા
૯ સ્ત્રીને બદલાવવાના કપડા
૧૦ છોકરાને ન્હવાડવાનું એક પાણીનું ટબ
૧૧ ગરમ તથા ઠંડું પાણી પુરતા જથ્થામાં
૧૨ બાળકને ન્હવાડવા માટે વાફલીના ટુકડા
૧૩ ઑલીવ ઑઇલની એક બાટલી
૧૪ પેટ ઉપર બાંધવા માટે ખાસ બનાવેલા પાટા નગ ૩
૧૫ બાર "સેફ્ટી પીન" (અણી ન ભોંકાય એવી રીતે ખોસવાની ટાંકણીઓ)
૧૬ પોટૅશ પરમૅન્ગૅનેસની ટેબ્લોઈડની બાટલી એક
૧૭ રસકપુર (પરક્લોરાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી) ની ટીકડીઓની બાટલી એક
૧૮ બ ગીન્ડી
૧૯ એક "સ્લીપર બેડ પૅન" (દસ્તને માટે વાપરવાનું વાસણ)*
૨૦ બબે ચોરસવાર જેવડા બે લેધરક્લૉથ (મીણીઆ)ના કકડા
૨૧ બે કામળો
૨૨ ધોયેલી સાફ ચાદરો ચાર
૨૩ રબરની એક પિચકારી
૨૪ લીકવીડ ઍક્સ્ટ્રૅક્ટ ઑફ અર્ગટ-એક આઉન્સ
૨૫ નખ સાફ કરવાનું બ્રશ*
૨૬ બાળકને માટે ફલૅનલના પેટ ઉપર બાંધવાના પાટા નગ ૩

પ્રસૂતિ વખતે આપણા લોકો સાધારણ રીતે એક મુજની પલંગડી વાપરે છે તે ઉપર બિછાનું સારૂં હોતું નથી તેથી સૂવાવડીને બહુ ત્રાસ થાય છે માટે આવે વખતે પાટી ભરેલી લોઢાની ઢાલકી (પલંગડી) આશરે સાત ફૂટ લાંબી, ત્રણ ફૂટ પહોળી અને ત્રણ ફૂટ ઉંચી ઠીક

---

* જુઓ દવાની સામગ્રીના નં. ૧૮

પડશે તે ઉપર એક ઘોડાના વાળ ભરેલી તળાઇ મૂકી, તેના ઉપર મીણી-આનો એક કડકો મૂકી તે ઉપર એક ધાબળી બિછાવવી એની ઉપર એક ચાદર પાથરી દેવી આ ચાદરની ઉપર વળી એક બેવડ વાળેલી ચાદર અડધુ બિછાનુ (નીચલે ભાગે) ઢંકાય એવી રીતે મૂકવી ઢોલડીના માથા તરફના ડાબી બાજુના પાયા સાથે ઉપલે છેડે એક મજબૂત ટુવાલ એક દોરડા માફક વીંટાળીને બાંધવો કારણ, જ્યારે વીણ વધતી જવાથી સ્ત્રીને કણજવુ પડે ત્યારે તે પકડીને પોતે જોર આપી શકે વળી એક નાનો તકિયો પગ આગળ રાખવો કે વીણ આવતી વખતે તેની સામે પગ ટેકી જોર આપી શકે ઉપર કહેલા ટુવાલ તથા તકિયાનો ઉપયોગ જ્યારે વીણ અતિશય જોરમા આવી બચ્ચુ બહાર પડવા માંડે ત્યારેજ કરવાનો છે બિછાના આગળ જમીન ઉપર મીણીઆનો બીજો કડકો પાથરી દેવો પાણી વછૂટવા પહેલા જ્યારે વીણ ફક્ત પેટમા ચૂંક આવે એવીજ રીતની હોય ત્યારે એ ચીજોનો (તકિયા તથા ટુવાલનો) ઉપયોગ કરવાનો નથી એ ખુબ ધ્યાનમા રાખવુ કારણ, નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે વગર અર્થનુ જોર કરવાથી થાક લાગશે અને પછી ખરી જરૂર વખતે કશુજ જોર કરવાની શક્તિ રહેશે નહીં

સૂવાવડ વખતનો પહેરવેશ—હિંદુઓમા ઘણીવાર એ વખત જૂના વપરાયલા કપડા પહેરાવવામા આવે છે, પણ તે મોટી ભૂલ છે તદ્દન સાફ ધોયેલા કપડા એ વખત પહેરાવવા જોઇએ એક સફેદ નનસુકનુ ખમીસ અથવા પેટી પહેરી નીચેને ભાગે એવોજ એક ઘાઘરો પહેરી રાખવો ખમીસ રાખવાનુ કારણ એ કે પ્રસૂતિ પૂરી થયા પછી ઝટ હાથો ઉપરથી સેરવી કાઢી શકાય

પ્રસૂતિ વખતે સૂવાની ઢબ—જ્યા સુધી પાણી વછુટયા ન હોય અને વીણ ઘણી જોરમા ન હોય ત્યા સુધી તો ફરહર કર્યા કરવુ અથવા ઉભા રહેવુ પણ વીણ જોસમા વધ્યા પછી અને પાણી વછુટયા પછી પલંગ ઉપર ડાબે પડખે એવી રીતે સૂઇ જવુ કે બેઠકનો ભાગ

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ન ૬૪

પગ તરફની ઇસથી આશરે ફૂટેક દૂર રહે અને માથુ પલગડીની લગ ભગ વચમા આવી રહે એ પ્રમાણે સૂતા પછી પગને ઘુટણમાથી ખુબ વાળી દેવા આ પ્રમાણે નવાથી સ્ત્રીને પોતાને આરામ મળે છે, એટલુજ નહીં પણ તેનો મહલાજો સચવાય છે અને દાઇ અથવા દાક્તર જે હાજર હોય તેને પોતાનુ કામ કરવામા ઘણી સરળતા મળે છે

આ પ્રમાણે સુવાડયા પછી દાઈ અથવા દાક્તર પાસે યોનિમાર્ગમા આગળી મૂકાવી તપાસ કરાવવી જોઇએ કેટલીક સ્ત્રીઓ આવી પરીક્ષા કરવા દેવા માટે ખુબ શરમાય છે પણ એવી પરીક્ષા થવાની અવશ્ય જરૂર છે તેના કારણો નીચે મુજબ છે —

૧ પ્રસૂતિ ખરેખરજ શરૂ થઈ છે કે નહીં તેનો નિર્ણય કરવાનુ બની આવે છે અને શરૂ થઇ હોય તો કેટની હદ સુધી પહોચી તે માલમ પડી આવે છે

૨ છોકરૂ બરાબર જોઇએ તેજ સ્થિતિમા સીધુ છે કે નહી તે સમજી શકાય છે એટલુજ નહી પણ વખતે આડુ હોય તો અથવા બીજી કઇ હરકત હોય તો આ તરફ તેનો ઘટતો ઇલાજ થઇ શકે છે અથવા શુ ઇલાજ લેવો તે દાક્તર પોતે પોતાના મનથી નક્કી કરી શકે છે જયા સુધી તેણે બરાબર તપાસ કરી ન હોય ત્યા સુધી તે કોઇ પણ તરહનો મત આપવાને અથવા ઉપચાર કરવાને સામર્થ્યવાન થઇ શકતા નથી

૩ જો છોકરૂ બરાબર સ્થિતિમા હોય અને પ્રસૂતિનુ કામ કેટલેક દરજ્જે આગળ વધ્યુ હોય તો તપાસમા તે જણાઇ આવતાજ તે સ્ત્રીને તે બરાબર ખુશ ખબર આપી શકે છે અને તેથી તેના તથા તેની આસપાસના માણસોના મન ઉપરનો એક જાતનો બોજો દૂર થઇ પ્રસૂતિ વહેલી થાય છે

જો દાક્તર અથવા દાઇને પરીક્ષા કરવા ન દે તો પરિણામ એજ આવે કે પ્રસૂતિની ક્યારે શરૂઆત થઇ તેની ખરી ખબર પડશે નહીં અને વખતે છોકરૂ આડુ આવવાના કે બીજા એવાજ કારણથીજ તુર્તા તુર્ત જે મદદ આપવી જોઇએ તે આપી ન શકાવાથી નુકશાન થવાનો બહુ સભવ રહેશે વળી બધુ બરાબર ચાલે છે એવી ખાત્રી પણ

સૂવાવડીને આપી શકાશે નહીં તેથી તેના મનમા શકા અને ફ્હીક ગ્યા કરશે અને તેથી પ્રસૂતિ થવામા ઉલટી ઢીલ થશે માટે તપાસવા દેવાની ખરેખરી જરૂર છે એમ માની લઇ એકવાર ચોક્કસ પરીક્ષા કરાવી લેવી કે તેથી સર્વેના મનની ચિંતા દૂર થઇ બધુ બરાબર રીતે ચાલે છે એવી ખાત્રી થાય, અને મનને હિમ્મત તથા ધીરજ આવે અત્ર કહેવાની જરૂર નથી કે દાઈ શીખેલી હશે તો તે, અથવા દાકતર પરીક્ષા કરવામા એટલી બધી નાજુકાઇ વાપરશે કે તેને જરાક પણ ઇજા થશે નહીં માટે તેમના ઉપર પૂરતો ભરોસો રાખી તેમને જે કરવુ જરૂરનુ લાગે તે કરવા દેવુ જોઇએ વખતે દાકતરને ન બોલાવતા દાઇનેજ બોલાવી હોય અને તેને તપાસ કર્યા પછી એમ માલમ પડે કે દાક્તરની મદદની જરૂર છે તો તેની સલાહ તુર્ત માન્ય કરી દાક્તરને તાકીદે બોલાવી મગાવી તેના કહેવા પ્રમાણે સર્વે થવુ જોઇએ આવે વખતે ઢીલ થવાથી ઘણીવાર છોકરા તથા માતા એ બન્નેની જીદગી જોખમમા આવી પડે છે તપાસ કરાવવાથી વળી એક ફાયદો એ થાય છે કે પ્રસૂતિ કેટલે દરજ્જે પહોચી છે તે જાણવાથી તે બાઇએ સૂઈ રહેવુ કે ફરહર કરવું તે વિષે તેને સલાહ આપી શકાય છે

પ્રસૂતિ શરૂ થવાના ઉપર કહેલા ચિન્હો માલમ પડે કે તુર્ત આશરે સવાશેર કુકડુ પાણી લઇ તેમા થોડોક સાબુ ચોળી ફીણ કાઢી તે પાણીની પિચકારી આપવી તેથી દસ્ત સાફ થઈ જશે જો એ પ્રમાણે કરવામા ન આવે તો પરિણામ એ થશે કે બાળકનુ માથુ જન્મતી વખતે નીચલા આતરડા ઉપર દબાણ થઇ તેમાનો મેલ બહાર નીકળી આવી બાળકને ખરડી નાખશે એટલુ નહીં પણ વખતે તેનો કઇક અશ સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોમા જવાથી તેને રોગી તાવ આવવાનો સભવ રહેશે, માટે પિચકારી આપી સાફ દસ્ત લાવવોજ જોઈએ વળી તેજ વખતે બને તેટલી પિશાબ કાઢી નાખવી એટલુ કર્યા બાદ તે બાઇનુ સર્વે અગ સાફ કરી તેને ધોયેલા સાફ કપડા પહેરાવવા મુખ્યત્વે કરી ગુહ્ય ભાગો અને જાગો વાદળીની મદદથી પ્રથમ સાબુ અને પાણી વડે, પછી ચોખ્ખા પાણી વડે, અને છેવટે રસકપૂરના મિશ્રણવડે ધોઇ સાફ કરવા

રસકપૂરનુ મિશ્રણ સવાશેર પાણીમા પોણાનવ ગ્રેન રસકપૂર (પરક્લોરાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી) નાખવાથી બને છે. અથવા રસકપૂરની ટીકડીઓની બાટલી તૈયાર આવે છે તેમાની એક ટીકડી સવાશેર પાણીમા નાખવાથી ઘટતા પ્રમાણનુ મિશ્રણ બને છે

ગુહ્ય ભાગો સાફ કરવા વિષે જે ઉપર કહ્યુ છે તે ફક્ત બહારના ગુહ્ય ભાગો માટે સમજવાનુ છે અંદરના ભાગોને પિચકારી મારી સાફ કરવાની કંઇ પણ જરૂર નથી ઉલટો તેથી બીગાડો થવા સભવ છે કારણ કે કુદરતી રીતે એ ભાગોમા વધારે ચીકણો પ્રવાહી આ વેળા પેદા થએલો હોય છે તે ધોવાઇ જવાથી બાળક સહેલાઇથી બહાર આવી શકતુ નથી વળી એ ચીકણા પ્રવાહીમા એવા ગુણ હોય છે કે બહારથી કંઈ પણ તરહનો મલ, વખત આકસ્મિક અંદર દાખલ થયો હોય તો તેની ખરાબ અસર થતી અટકાવે છે માટે એ પ્રવાહી ધોવાઇ જવાથી ઉલટુ નુકશાન થવા સભવ રહે છે ફક્ત નીચલે પ્રસગેજ અંદરના ભાગો (કુશ) પિચકારી વડે ધોવાના છે —

૧ અંદરથી કંઇ પીળી રસી અથવા વાસ મારતો પ્રવાહી નીકળતો હોય તો

૨ પ્રસૂતિ લાંબા વખત પકડાયલાથી તે ભાગો ગરમ અને સૂકા થઈ ગયા હોય તો

અંદરના ભાગો સાફ કરવા હોય તો ખુબ સભાળ રાખવી કે રસકપૂરનુ મિશ્રણ કદી પણ વાપરવામા આવે નહો કારણ કે તે ઝેરી છે તેને માટે તો એક શેર પાણીમા અર્ધી ચમચી ફીનાઇલ નાખી વાપરવુ અગર તેટલાજ પાણીમા *પોટાશ પરમૅન્ગૅનૅસની એક ટીકડી (તૈયાર વેચાતી મળે છે તે) નાખવી અને રબરની પિચકારી (હિગીન્સન સીરીન્જ) કદી ન વાપરવી પણ એક સાફ ટીનના વાસણને પલગડીના માથા આગળ દિવાલે ટાગી તેમા ઉપલુ એકાદ મિશ્રણ નાખી તેમા એક રબરની લાબી નળી પરોવવી તે નળીને છેડે એક ટોટી લગાવી તે વડે સાફ કરવુ ટીનમાનુ

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં ૧૦૬

પાણી અથવા મિશ્રણ પોતાની મળે ગુરૂત્વાકર્ષણથી વહી ધીમેથી અંદરના ભાગો ધોવાઇ જશે

આટલુ કહ્યા પછી હવે પ્રસૂતિના જુદા જૂદા દરજ્જાનુ વર્ણન આપી તેમા જૂદી જૂદી વખતે શુ કરવુ તે જણાવીશુ

પ્રસૂતિના ત્રણ દરજ્જા કરેલા છે **પહેલા દરજ્જામાં** ખરી વીણ પ્રથમ કમ્મરમાથી શરૂ થઇ આગલી બાજુ પેટ તરફ તથા નીચે જાગ તરફ ઉતરતી માલમ પડે છે આ વીણુ ગર્ભાશયના સકોચાવાથી થાય છે તેથી વીણ આવતી હોય તે દરમ્યાન પેટ ઉપર હાથ મૂકી જોતા તે તદન કઠણ લાગે છે આ વીણુ આવવાને લીધે કમળનુ મ્હો ખીલે છે અને ગર્ભની આસપાસના પડદા, જેનુ વર્ણન પહેલા પ્રકરણમા આપણે વાચી ગયા તે કમળના મ્હોમાથી બહાર નીકળી આવે છે અને આગળી લગાડતા બહુ કઠણ જણાય છે આ નીકળી આવેલા પડદાના ભાગને તરિયો કહે છે શરૂઆતમા વીણ બહુ ધીમી હોય છે અને ફકત ત્રણથી પાચ સેકડ સુધીજ રહે છે, અને દર બે વીણની વચમા કલાક કે તેથી પણ વધારે વખતનો અતર પડે છે માટે આ દરજ્જામા સ્ત્રી પોતે ફરી હરી શકે છે જેમ જેમ પહલા દરજ્જાની મુદત વધતી જાય છે તેમ તેમ વીણ વધારે ને વધારે જોર પકડતી જાય છે અને દરદ પ્રથમ કઇ કપાઇ વઢાઇ જતુ હોય અથવા દબાઇ જતુ હોય તેવુ હતુ તેને બદલે તે એટલુ જોરમા થાય છે કે તે સ્ત્રી બુમ પાડી ઉઠે છે તેને ઘણુ કરી ઉલટી થાય છે અને તરિયેા ફુટી જઇ પાણી એકદમ બહાર નીકળી આવે છે વળી તે બાઇને ઉપરા છાપરી પિશાબની હાજત થાય છે વખતે પ્રત્યેક વીણ વખતે થોડો ઘણો પિશાબ નીકળી જાય છે

એ શિવાય જાગની અદર આવેલા જ્ઞાનતતુઓ ઉપર દબાણ થવાથી જાગના માસમાં પુષ્કળ આકડીઓ આવે છે

બીજા દરજ્જામા વીણ જોસમા વધતી જાય છે અને ઝડપ઼ ઝડ પથી આવે છે દરેક ત્રીશથી સાઠ સેકડ સુધી લબાય છે અને દર પાચ સાત મિનિટને અતર આવે છે તેમ થતા થતા જ્યારે બાળકનુ

માથુ અવતરવાનો વખત આવે છે ત્યારે તો લગભગ એકસરખી રીતે વીણુ ચાલુજ રહે છે આ વીણનુ દરદ પહેલા દરજ્જાની વીણના દરદ કરતા બહુ વધારે જોરમા થાય છે તેથી સ્ત્રી બુમ પાડી ઉઠવાને બદલે જોરથી કરાંઝે છે અને પોતાની પાસે કઈ પણ ચીજ હોય તેને ઝાલી લઇ નીચલી તરફ બને તેટલુ જોર આપે છે બાળકનુ માથુ જેમ જેમ બહાર આવતુ જાય છે તેમ તેમ આતરડાના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણુ થવાથી દસ્તની મજબુત હાજત થાય છે પરતુ પ્રથમ પિચકારી આપેલી હોવાથી તે ભાગનો બધો મેલ નીકળી ગયેલો હોવાને લીધે કઇ ઝાડો થતો નથી માથુ અવતર્યા પછી થોડીજ વારમા બાળકનુ આખુ શરીર બહાર પડે છે

ત્રીજો દરજ્જો—બાળક અવતર્યા પછી સ્ત્રીને અતિશય આરામ લાગે છે અને તેથી દશ મિનિટ કે પા કલાક સુધી તે તદન શાત પડી રહે છે ત્યારબાદ ફરી વીણુ શરૂ થઈ થોડી થોડી મિનિટને અતરે આવ્યા કરે છે, અને ઑર બહાર પડે છે આ વીણ કઈ પ્રથમના જેટલી જોરદાર હોતી નથી અને તેથી ઝાઝુ દરદ થતુ નથી

જૂદા જૂદા દરજ્જાની મુદ્દત—પહેલી વેત વખતે પહેલો દરજ્જો આશરે અગીઆરથી બાર કલાક નભે છે એક છોકરૂ જન્મ્યા પછી બીજાની વખતે આ દરજ્જો છ થી આઠ કલાકમા પૂરો થઇ જાય છે

પહેલી વેતમા, બીજો દરજ્જો આશરે એકથી બે કલાક સુધી પહોચે છે બીજા છોકરા વખતે દશથી પદર મિનિટમાજ સઘળુ અટોપાઇ જાય છે

ત્રીજા દરજ્જામા હમેશા પા થી અડધા કલાક લાગે છે

જો પહેલી વેત વખત સ્ત્રીની ઉમ્મર ત્રીશ ઉપરાતની હોય તો પ્રસૂતિ થવામા ઘણીવાર અતિશય વિલબ લાગે છે અને તેને ઘણુ કષ્ટ ખમવુ પડે છે માટે એવી સ્ત્રીઓએ અતિશય ધીરજ રાખવાની જરૂર છે કુદરતની કરામત એવી છે કે આવે પ્રસગે પણ કોઇ વગર જરૂરની દરમ્યાનગીરી કરવામા ન આવે તો ઘણુ કરી બાળક જીવતુ જન્મ પામે છે અને માને કઈ ઝાઝી અડચણ આવતી નથી આવી સ્ત્રીઓને ફરી છોકરા થાય તો પ્રથમ જેવી ઢીલ થતી નથી અને સર્વે કામ સહેલાઈથી પાર પડે છે

જૂદા જૂદા દરજાની માવજત પહેલા દરજામાં ઝાઝી માવજત કરવાની હોતી નથી એ દરમ્યાન તો બનતા લગી તે સ્ત્રીને ફરહર કરવા કહેવુ જોઇએ કારણ તેમ કરવાથી બાળકનો ભાર કમળ ઉપર આવી તેનુ મ્હો જલદી ખીલશે જો પેટ આગળ ઝુલી પડતુ હોય તો આશરે ફૂટેક પહોળો અને ત્રણવાર લાબો એક પાટો પેટ ઉપર લપેટવો કે તેના દબાણથી ગર્ભાશય પોતાને ઠેકાણે રહે. આ દરજામા ગર્ભિણીએ જરાપણ કાસી કરાઝી જોર કરવુ નહીં અને બને એટલી ઓછી ઉખખલ કરવી યોનિમાર્ગમાં વારે ઘડીએ આગળા મૂકી તપાસ કરવાની પણ કઇ જરૂર નથી કેટલીક અભણ દાઇઓ આ દરજામા પોતાની આગળી વડે કમળનુ મ્હો ખીલવવાની કોશિષ કરે છે પણ તે મોટી ભૂલ છે જેવુ કમળનુ મ્હો પોતાની મેળે ખીલી રહ્યુ કે તુર્ત તશિયો ફુટી જઇ પાણી વહી જાય છે, તે વખતે દાઇ હાજર હોય તો તેની પાસે યોનિમાર્ગમા આગળીવડે તપાસ કરાવવી અને માથુ બરાબર ઠેકાણે છે કે નહી, છોકરૂ બરાબર સીધુ છે કે નહીં, અને નાળ અદર છે કે બહાર નીકળી આવ્યો છે તે બદલ ખાત્રી કરાવવી

પિશાબની વારેઘડી થતી હાજતને રોકવી નહીં નહીં તો વખતે ફુક્કાનો વરમ થવાનો સભવ રહે છે જો કોઇવાર આ નિશાની માલમ પડે અને દાકતર હાજર હોય તો તેને એ વિષે ખબર કરવી કારણ, ઘણીવાર એમ બને છે કે દાકતરને ખબર પડયા વિના પિશાબનો ફુક્કો પુષ્કળ ફૂલી જાય છે

થાપા તથા જાગમા આકડીઓ આવવાથી દર્દીને ખુબ ત્રાસ થાય છે તેવુ હોય તો હથેળી ગરમ કરી તે વડે તે જાગો ચોળાવવી અગર હથેળીએ ચોળવુ ઠીક ન પડે તો ફ્લૅનલના ટુકડાને કઇ તાપ આગળ ધરીને ગરમ થાય કે તે વડે ખુબ ચોળવુ આ ઉપાય પણ કારગત ન લાગે તો કૉમ્પાઉન્ડ સોપ લીનીમેન્ટ નામનુ તેલ મગાવી દેવુ આ આકડીઓ સ્ત્રીને એકજ ઠેકાણે બેસાડી રાખવાથી વધારે જોરમા થવાનો સભવ રહે છે, માટેજ તેને બનતા લગી ફરહર કરવા દેવી જોઇએ. આ દરદ કઇ જોખમકારક નથી માટે તે વિષે ફિકર કરવાની

જરૂર નથી તેથી ઉલટી રીતે જેમ આકડી વધારે આવતી જાય તેમ સમજવુ કે માથાનો ભાગ વસ્તિ દેશમા નીચે ઉતરતો જાય છે અને તેથી જાગના તતુઓ ઉપર દબાણ થાય છે અને પ્રસૂતિ વહેલી પૂરી થવાનો સભવ રહે છે ફરહર કરતા કઇ એવો પ્રકાર બને તો તુર્ત તે બાજુના પગને જોરથી જમીન ઉપર સીધો ને સીધો દાબીને ઉભો મૂકવો એટલે થોડાજ વખતમા આકડી નાબુદ થઈ જશે

બીજા દરજ્જાની માવજત—પાણી છૂટયા પછી તુર્તજ વીણનો પ્રકાર બદલાઇ જઈ સ્ત્રી કરાજવા માડે છે એટલે તુર્ત તેને પ્રથમથી તૈયાર કરેલા બિછાના ઉપર ડાબે પડખે સૂવાડવી અને જયારે જયારે વીણ આવે ત્યારે પલગને માથે બાધેલો ટુવાલ પકડી પગ આગળ મૂકેલા તકિયા સામે પગ ટેકવી નીચે જોર આપવા કહેવુ આપણા લોકોમા છતા (ચતા) સુવાડવાનો રિવાજ છે પણ તેના કરતા ડાબે પડખે સૂવાડવાનો રિવાજ વધારે સારો છે કારણ તેમા મહલાજો સચવાય છે એટલુંજ નહી પણ યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઈ જતો વધારે સહેલાઇથી બચાવી શકાય છે

પેરિનીયમ ચીરાઇ જતું અટકાવવાની રીત—(૧) **જો સ્ત્રી છતી સૂતી** હોય તો જેવુ માથુ યોનિમુખમા આવતુ દેખાય કે તુર્ત આપણે જમણા હાથની બે આગળીઓ બાળકના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી અને અગુઠો તેના ઉપર મૂકી, જયારે જયારે વીણ આવે ત્યારે ત્યારે ઉપલી તરફ દબાણ કરવુ એટલે માથુ બહુ જલદી બહાર પડશે નહી અને હડપચી છાતી તરફ બુબ વળેલી રહેશે માથુ બહાર પડવાની તૈયારી હોય તે વેળાએ ગુદા અને પૂઠના હાડકાની ટોચ એ બેની વચમાના ભાગ ઉપર ડાબા હાથની આગળીઓના ટેરવાવડે એકાદ વીણ બધ થાય કે તુર્ત એવી રીતે દબાણ કરવુ કે બાળકનો ચહેરાવાળો ભાગ બહાર નીકળી આવે

(૨) **જો સ્ત્રી ડાબી બાજુએ સૂતી હોય** તો આપણો ડાબો હાથ તેના થાપા ઉપરથી રડી બેઉ જાગની વચ્ચેથી બહાર લાવી તે વડે બાળકના માથા ઉપર, વીણ આવતી હોય તે દરમ્યાન દબાણ કરી માથાને એકદમ બહાર પડતુ અટકાવવું અને જેવું તે બહાર પડવા આવે કે તુર્ત

જમણા હાથની હથેળીના નીચલા ભાગ વડે વીણ જરાક બંધ પડી હોય તે વખતે ગુદા અને પૂઠના હાડકાની અણીના વચ્ચેના ભાગમા દબાણ કરી માથાને બહાર ઠેલી દેવુ

આ દરજ્જા દરમ્યાન એક જણે સૂવાવડીના પેટ ઉપર હાથ મૂકી રાખી જયારે જયારે તેને વીણુ આવે ત્યારે ત્યારે ગર્ભાશયને ટેકો આપી નીચલી અને પાછલી તરફ દાબેલો રાખવાથી વીણ જોર પકડશે, એટલુંજ નહી પણ જેમ જેમ પ્રસૂતિ આગળ વધતી જશે તેમ તેમ ગર્ભાશય સંકોચાતો જઇ લોહી વહેવાનો સભવ ઓછો થશે

બાળકનુ માથુ બહાર નીકળે કે તુર્ત તેની ગરદનની આસપાસ **નાળ વીંટલાયલો** છે કે નહી તેની તપાસ કરવી જો તેમ હોય તો તેને જરાક નીચે ખેચી માથાની ઉપરથી તેનો વળ કાઢી નાખવો અથવા તે વળને એટલો ઢીલો કરવો કે તેમાથી બાળકનુ આખુ શરીર પસાર થઇ જાય એ બેમાનુ એક પણ બની ન શકે તો પછી નાળને કાતરવડે કાપી કાઢી બેઉ છેડાઓ તુર્ત મજબુત પકડી દોરાવડે બાંધી દેવા

જેવું માથુ અવતરે કે આસપાસનાએ સભાળ રાખવી કે વીણ આવતાની સાથે બચ્ચુ જોરથી બહાર નીકળી આવી તેનુ નાક તથા મ્હો બિછાના ઉપર પડેલા કપડામા દબાઈ જઇ તે ગુગળાઇ જાય નહીં

એટલુ કર્યા પછી એક ધોયેના મલમલના કપડાના ટુકડા વડે **બાળકની આંખ** સાફ કરવી કારણ, નહીં તો યોનિમાર્ગમાંથી કઇ મેલ તેની આખમા ગયેલો રહી જઇ પાછળથી તેની આખો આવવાનો બહુ સભવ રહેશે

ત્રીજા દરજ્જાની માવજત—બાળક જન્મ પામ્યા પછી સ્ત્રી જો ડાબી બાજુ સૂતી હોય તો તેને પડખુ ફેરવાવી છતી સૂવાડવી અને તેના પેડુ ઉપર હાથ મૂકી તપાસવુ જો ગર્ભાશયની ગાઠ કઠણ માલમ પડે તો ફક્ત તેને ઉપલે ભાગે હથેળી મૂકી રાખવી પણ જો ગાઠ પોચી અને ઢીલી માલમ પડે તો હલકે હાથે તેને મસળવી એટલે થોડાજ વખતમા તે સંકોચાઈ કઠણ થઈ જશે સૂવાવડીએ આશરે પાએક કલાક આરામ લીધા પછી તેને ફરી કરાંજવા કહેવુ અને

આપણા ડાબા હાથવડે ગાઠને જરાક જોરથી ભચડી દબાણ કરવું એટલે થોડાજ વખતમા ઑર બહાર નીકળી આવશે

જેવી ઑર બહાર પડે કે તેને પલગ ઉપર પડવા ન દેતા જમણા હાથમા ઝીલી લઇ બે ત્રણ વાર ગોળને ગોળ ફરવવી એટલે અદરના (તશિયાના) પડદાઓ દોરડાની માફક વીટલાઇ જઇને આખાજ નીકળી આવશે તેમ ન કરવામા આવે તો વખતે થોડોક પડદો તૂટી જઇ અદર રહી જશે, અને તે કોહવાથી, તાવ વિગેરે આવવાનો સભવ રહેશે આપણી અભણ દાઇઓ ઑર કાઢવાને માટે નાળને પકડી ખેચે છે તે બહુ માટી ભૂલ છે તેથી કેવા ખરાબ પરિણામો નીપજે છે તે છેવટના પ્રકરણમા જણાવીશુ

ઑર પડયા પછી બેઠકનો ભાગ (પેરિનીયમ) તપાસી જોવો ક તેમા કઇ ચીરો પડયો છે કે નહી અને ગાઠ બરાબર સકોચાયેલી છે કે નહી તેની ખાત્રી કરવી

જો ગાઠ પોચી માલમ પડે અને ઑર પડયા પછી પણ લોહીનો સ્રાવ ચાલુજ રહે તો ડાબા હાથની હથેળી વડે ગાઠને નરમ હાથ મસળયા કરવી અને તેમ કરવા છતા જો કઠણ નજ થાય તો અધોળ પાણીમા એક ચમચી "લીક્વીડ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ અર્ગટ નામની દવા મેળવી પાઇ દેવી ખુબ ધ્યાનમા રાખવુ કે આ દવા ઑર પડયા પછીજ આપવી તે પહેલા કદી પણ આપવી નહીં

માથુ અવતરવાની કૃતિ—પ્રસૂતિ થવામા ઘણે ભાગે (સેકડે ૯૭ ટકામા) માથુ પ્રથમ અવતરે છે અને તેનો ટાલકાવાળો ભાગ સૌથી પહેલો જોવામા આવે છે ઘણુ કરી છેલ્લા મહિનામા બાળક પેટમા એવી રીતે ગોઠવાયેલુ હોય છે કે તેની પીઠ માના પેટની જરાક ડાબી તરફ રહે છે, અને માથુ છાતી તરફ વળેલુ હોય છે તેથી પ્રસૂતિ વખતે માથાનો પાછળનો ભાગ બહાર આવી પેઢુના હાડકાની નીચે સજજડ બેસી જાય છે પછી જેમ જેમ વીણુ અવતી જાય તેમ તેમ કપાળ તથા મ્હો બહાર આવે છે એકવાર આખુ માથુ બહાર નીકળી ગયુ કે આખુ છોકરૂ પેટમા એવી રીતે ફરે છે કે તેનુ મ્હો

માની જમણી બાગ તરફ જાય છે ત્યારબાદ જમણા ખભા પેઢુના હાડકા નીચે સજ્જડ બેસી ડાબો ખભો બહાર આવે છે એ પ્રમાણે બન્ને ખભા બહાર નીકળ્યા પછી છાતી, પેટ તથા પગ સહેલાઇથી નીકળી આવે છે પ્રસૂતિ વખતે માથાનો ટાલકાવાળો ભાગ આગળ છે કે નહી તેની ખાત્રી યોનિમાર્ગમા આગળી મૂકવાથી, કઠણ ગોળ મોટી ગુમજ જેવી કંઈ ચીજ આપણી આગળીને લાગવાથી, થાય છે અને તે ગુમજ જેવા ભાગ ઉપર વચ્ચોવચ્ચ આગળી ફરવી જોતા આપણને, બીજા પ્રકરણમા વર્ણન કરેલા ખાડાઓ માલમ પડે છે

કેટલીકવાર માથાના પાછલા ભાગને બદલે **હડપચીનો ભાગ** પેઢુના હાડકા નીચે આવી સજ્જડ થઇ બેસે છે, ત્યાર પ્રસૂતિ થવામા વધારે કષ્ટ થાય છે કારણ, માથાનો પાછલો ભાગ પહોળો હોવાથી તે જલદી બહાર નીકળી શકતો નથી અને એવી વખતે ઘણુ કરી "પૅરિનીયમ" ચીરાઈ જાય છે

કોઇકવાર વળી માથાના ટાલકાને બદલે **કપાળનો ભાગ** પ્રથમ દર્શનમા આવે છે એવુ આગળીવડે તપાસમા માલમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ કારણ, તે આવી ઘણુ કરી માથાને એવી રીતે ફેરવશે કે બાળક જીવતુ અવતરશે આમા ઢીલ થાય તો ઘણુ કરી બાળક મૂએલુ જન્મવા સભવ છે

કોઈ કોઇવાર વળી **ચહેરાનો ભાગ** પ્રથમ દર્શનમા આવે છે, તે વખતે પણ દાક્તરને તુર્ત બોલાવવાની જરૂર છે આવે પ્રસગે કોઇવાર કુદરતી રીતે બાળક અવતરી શકે છે ખરુ, પણ ઘણીખરી વખતે દાક્તરની મદદ વગર તેમ થઇ શકતુ નથી જો બાળક અવતરે તો હડપચીનો ભાગ પેઢુના હાડકાની નીચે સજ્જડ થઇ પ્રથમ મ્હો તથા નાકનો ભાગ બહાર આવી પછી આખ તથા કપાળનો ભાગ અને છેવટે ખોપરીનો પાછલો ભાગ બહાર પડે છે જો હડપચીનો ભાગ પેઢુના હાડકા નીચે ન જતા પાછલી તરફ-પૂઠના હાડકા તરફ હોય તો બાળક જીવતુ અવતરશેજ નહીં એમ સમજવુ

માથાને બદલે કેટલીકવાર બાળક કુલા વાટે જન્મે છે. આવી

વખતે પણ દાક્તરની સલાહની ઘણીજ જરૂર પડે છે કારણ કે કુલા, પેટ પગ છાતી વગેરે અવતર્યા પછી માથુ છેલ્લુ આવે છે અને વસ્તિદેશના હાડકા તથા માથા વચ્ચે નાળ દબાય છે તેથી જો માથુ જલદી ન આવે તો તો બાળકને નાળવાટે મળતુ લોહી બધ થઇ જવાથી બાળક મરી જવા સભવ રહે છે વળી અભણ દાઇઓ આવે વખતે બાળકને વગર સમજે ખેચે છે તેથી પરિણામ એ આવે છે કે હાથ પેટ સાથે અવતરવાને બદલે ઉચા થઇ જવાથી માથાની ઉપર રહી જાય છે તેથી જગ્યાની બહુ સકડાશ થવાને લીધે પ્રસૂતિમા અતિશય હરકત આવે છે એટલુજ નહિ પણ વખતે હાથ ઉતરી કે તૂટી જવા સભવ રહે છે માટે આ વખતે દાક્તરની સલાહની ઘણીજ અગત્ય છે

દાક્તર આવી પહોચે તેટલામા સભાળ એટલી રાખવી કે તે સ્ત્રીને પાણી વછુટયા ન હોય તોપણ ફરહર કરવા ન દેતા, બિછાનામા સુવાડી રાખવી કે તશિયો જલદી ફૂટવા ન પામે તેને વીણ આવ તોપણ કરાંઝી નીચે જોર ન આપે એવી તાકીદ કરવી આટલુ કર્યા છતા જો કુલા બહાર પડી બાળકનો ડુટી સુધીનો ભાગ અવતરે તો નાળને આશરે બે ત્રણ ઇચ જેટલો નીચે ખેચી તેને ડાબે કે જમણે પડખે એવી રીતે ખોસી રાખવો કે તેની ઉપર જેમ બને તેમ માથાનુ દબાણ ઓછુ થાય આટલુ કર્યા પછી તે સ્ત્રીને છતી કરી તેના કુલા પલગની એક બાજુની મોટી ઇસ ઉપર ટેકવાય તેમ સૂવાડી અને નાળને આગળી તથા અગુઠા વચ્ચે ઝાલી તેમા નાડ ચાલે છે કે નહી તે જોયા કરવુ જો નાડ ચાલ્યા કરતી હોય તો દાક્તર આવી પહોચતા સુધી કંઈ કરવુ નહી પણ તેમાં નાડ ચાલતી બધ પડે તો એક જણે પેઢુમા ગર્ભાશયની ગાઠ ઉપર હથેળીવડે જોરમા દબાણ કરવુ અને બીજાએ તેજ વખતે છોકરાના બેઉ પગને એક હાથે પકડી બીજે હાથે તેની બોચી ઉપર બેઉ બાજુએ બે આગળા મૂકી તેને નીચે ખેચવુ એટલે ઘણુ કરી માથુ નીકળી આવશે

બાળકનુ આડું આવવું:—કેટલીકવાર મસ્તક કે કુલા એ બન્નેનુ દર્શન ન થતા ત્રીજોજ ભાગ આગળ આવે છે આવે વખતે દાક્તરની

મદદ વિના પ્રસૂતિ થવી તદન અશક્યજ છે એમ કહીએ તો ચાલે માટે બનતી ઉતાવળે દાકતરને બોલાવવો કે તે આવી છોકરાને અંદર ને અંદર ફેરવી નાખશે

દાકતર આવતા સુધી મૂખ્ય નિયમ ધ્યાનમા રાખવાનો તો એજ છે કે જે તરફ બાળકનુ માથુ હોવાનુ આપણને માલમ પડે તે કોરે તે બાઇને સૂવાડી રાખવી

જોડ છોકરાં—કોઇક વાર વળી પેટમા જોડ છોકરા હોય છે આવુ બને ત્યારે ઘણુ કરી કુદરતી રીતે બન્નેનો જન્મ થાય છે દાકતરની મદદની કઇ ખાસ જરૂર હોતી નથી માત્ર પહેલા બચ્ચાની ઑર બીજુ બચ્ચુ જન્મતાં સુધી પેટમાજ રહે છે

જો પહેલા છોકરાનુ માથુ બરાબર દર્શનમા હોય તો પ્રસૂતિની સાધારણ માવજત, ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી અને તે બચ્ચુ જન્મ્યા પછી તેના નાળને બે ઠેકાણેથી બાધી લેવા પણ ઑર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. ત્યાર બાદ બીજુ છોકરુ કેવી રીતે આવેલુ છે તેની તપાસ કરવી તે પણ બરાબર દર્શનમા હોય અને આડુ આવેલુ ન હોય તો અર્ધો કલાક તે બાઇને થાક ખાવા દેવો અને તેટલો વખત વીતી ગયા બાદ ફરી વીણુ શરૂ ન થાય તો બીજા બાળકનો તશિયો નખવડે કાડી નાખવો એટલે પોતાની મેળે પ્રસૂતિ થશે.

બેમાથી એક પણ છોકરુ આડુ આવ્યુ હોય તો તુર્ત દાકતરની મદદ મગાવવી

કેટલીકવાર **પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી વાર** લાગે છે આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ઘણુ કરી પહેલી વેતમા આશરે વીશેક કલાક લાગે છે પરતુ કેટલીક બાઇઓને એથી વધારે વાર થયા છતા પણ કઇ અડચણ થતી નથી આવે વખતે કેટલીક **ભયની નિશાનીઓ** ઉત્પન્ન થાય છે તે શુ છે તે ધ્યાનમા રાખવાની ઘણી અગત્ય છે

૧. સાધારણ રીતે માણસની નાડ એક મિનિટમા સીત્તેરથી એંશી વાર ધબકે છે. સૂવાવડી સ્ત્રીને પ્રસૂતિ થતા જોઇએ તે કરતા વધારે વિલબ લાગે તો એક મિનિટમા સો અથવા તેથી પણ વધારે ધબકારા

થાય છે માટે જ્યારે કોઇ બાઇનો છૂટકો વહેલો ન થાય તો દર્દ અર્ધે કલાકે તેની નાડના ધબકારા ગણ્યા કરવા જોઇએ અને તે વધતા જતા માલમ પડે તો તુર્ત દાકતરની મદદ લેવી જોઇએ

૨ વીણ એટલી બધી ઉપરાછાપરી આવે છે કે જાણે તે ચાલુજ રહેતી હોય અને વચમા કઇ પણ ગાળો પડતો ન હોય એમ લાગે છે અને તે આકરી જેવી હોય છે, તેથી સ્ત્રીના પેટને હાથ લગાડતા તેને દરદ થાય છે એથી ઉલટી રીતે કેટલીકને પ્રસૂતિમા ઢીલ થઇ હોય તો વીણ બીલકુલ નાબુદ થઈ જાય છે

૩ તે સ્ત્રીનો ચહેરો સોહરાયલો અને ચિંતાતુર દેખાય છે અને તેની જીભ સુકી થઇ જઈ તે ઉપર થર બાઝે છે

૪ યોનિમાર્ગ હમેશની માફક ભીનાશવાળો અને ઠંડો હોવાને બદલે ગરમ અને સુકો થઇ જાય છે, અને બહારના ભાગો ઉપર સોજો આવી જાય છે

આ નિશાનીઓ જોવામા આવે તો સમજવુ કે હદ ઉપરાત ઢીલ થઇ છે, અને જેમ વધારે વિલબ થાય તેમ સ્ત્રીની હાલત બારીક થતી જઈ બાળકની જીદગીને જોખમ આવતુ જાય છે માટે આવે પ્રસગે તુર્ત દાકતરની મદદ લેવી જરૂરની છે

આવે વખતે ઘણુ કરી દાક્તરો "ક્લોરોફૉર્મ" નામની દવા સુઘાડે છે

આ દવા ઘણી ઉપયોગી છે તેથી સ્ત્રી અર્ધી બેભાન થઇ જવાથી તેને વીણનુ દરદ બીલકુલ લાગતુ નથી અગર બહુજ ઓછુ લાગે છે, અને તેની અસરથી તેના ગુહ્ય ભાગોમા નરમાશ તથા ઢીલાશ પેદા થઈ તે ભાગો જલદીથી ખીલી શકે છે, તેથી બચ્ચુ આસાનીથી અવતરે છે માટે આવે પ્રસગે દાકતર એ સુઘાડવા માગે તો તે માટે જરાક પણ ડર ન રાખતા તે ઉપાય કરવા દેવો જોઇએ

અત્ર વળી એટલુ પણ કહેવાની જરૂર છે કે આવે પ્રસગે કેટલીકવાર મોટા ચિપિયા જેવા હથિયાર મૂકી બાળકને બહાર ખેંચી કાઢવુ પડે છે તે કામ પણ જો કે દેખીતી રીતે અઘરૂ છે તોપણ તેથી ઘણીવાર બાળક જીવતુ અવતરવા પામે છે આવે વખતે શસ્ત્રક્રિયા કરવામા ન આવે

તો બાળક અને માતા એ બન્નેની જીંદગીને જોખમ થવા સંભવ રહે છે માટે દાક્તરને જરૂર લાગે તો તે ક્રિયા પણ કરવા દેવી જોઇએ આવે વખતે આસપાસનાઓએ મજબૂત મન રાખી તુર્ત ઘટિત ઉપચારો કરવા પરવાનગી આપવી જોઇએ દરેક પળનો વિલંબ થતો જાય તેમ જોખમ વધતુ જાય છે, માટે વખત ખોવો ન જોઇએ

કોઇવાર **વસ્તિદેશના બંધારણમાં અતિશય ખોડખાંપણ હોય** અને તેનો વ્યાસ ચોક્કસ હદ કરતા ન્હાનો હોય તો માથુ કેમે કરી ખરા પ્રદેશમા ઉતરી શકતુજ નથી આવે વખતે બાળકનુ માથુ હથિયાર વડે ભાગી નાખી તેમાથી મંદુ વિગેરે કાઢી નાખી પછી ચિપિઆ વડે બાળકને ખેચી કાઢવુ પડે છે, અથવા તો તેથી પણ વધારે સંકડાશ હોય તો માથુ ભાગી નાખવા છતા પણ પ્રસૂતિ થઈ શકતી નથી ત્યારે માનુ પેટ તથા ગર્ભાશય ચીરી બાળકને જીવતુ કાઢવુ પડે છે આ કામ મૂશ્કેલ છે ખરૂ અને તેમા માની જીંદગીને કોઇ કોઇવાર જોખમ આવે છે એ પણ ખરૂ પરંતુ તેમ ન કરે તો મા અને બાળક એ બન્નેની જીંદગી જરૂરજ બરબાદ જશે માટે દાક્તરને જે યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે ઉપચાર તાકીદે કરવા દેવા જોઇએ તેમા વિલંબ થતો જાય તેમ તેમ જોખમ વધતુ જાય છે, માટે કોઇ પણ તરેહની નાહક ઢીલ ન કરતા દાક્તરને તુર્ત પરવાનગી આપી તના ભરોસા ઉપર સર્વે સોપી દેવુ જોઇએ

આ સિવાય બીજા કેટલાક **પ્રસંગો** એવા હોય છે કે તેમા **દાકતરની મદદની ખાસ** જરૂર પડે છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે.—

૧ શિર અથવા કુલાના દર્શન સિવાય કોઇ બીજાજ પ્રકારનુ હાથ, ખભા, પગ વિગેરેનુ-દર્શન

૨ પહેલી વેતમા કુલાનુ દર્શન

૩ પાણી વછુટયાની સાથેજ નાળનુ બહાર નીકળી આવવુ

૪ વસ્તિદેશની કોઇ જાતની બદશીકલતાથી માર્ગમા રોકાણ.

૫ બેશુદ્ધિ અને તાણ

૬ કમળનુ મ્હો પૂરેપૂરૂ ખીલે તે છતા બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમા

છે તે સમજ ન પડે અગર તેનું માથું વસ્તિદેશમાં ઉતરી સજ્જડ બેસી ન શકતાં આમથી તેમ હાલતું જ રહે

૬ પ્રસૂતિ પહેલાં અથવા તે દરમ્યાન (પહેલા બીજા કે ત્રીજા દરજ્જામાં) હમેશાં વધારે લોહીનો સ્રાવ થાય

૮ કંઇ પણ સ્રાવ ન હોય છતાં પણ બાળક જન્મ્યા પછી એક કલાક થાય તોપણ ઑર બહાર ન પડે

૯ યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેના નરમ ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઇ જાય અથવા બહારના ભાગ પૈકી એકાદને કંઈ ગંભીર પ્રકારની ઇજા થાય

આ પૈકી કોઇપણ પ્રસંગે કંઇ પણ જાતની ખોટી શરમ ન રાખતાં દાક્તરને જરૂર બોલાવવા જોઇએ

અત્રે એક બાબતપર ખાસ ધ્યાન ખેંચવાનું છે, ને એ છે કે સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત કરનારે સુઘડાઈ અને સ્વચ્છતા ઘણીજ બારીકાઈથી જાળવવાની ઘણીજ અગત્ય છે સુવાવડ થયા પછી જ્યારે પણ તાવ આવે ત્યારે એમજ સમજવું કે પ્રસૂતિ થતાં પહેલાં, તે દરમ્યાન અગર તે થયા પછી કંઇને કંઇ અપકારક વસ્તુ-કાઈ પણ જાતનો મલ-અંદરના ગુહ્ય ભાગોમાં દાખલ થવા પામ્યો છે માટે પુરેપુરી સ્વચ્છતા રાખવાની દરેક કાળજી સુવાવડીને અડનાર દરેક માણસે રાખવી જોઇએ

મલ ત્રણ રીતે દાખલ થઇ શકે એમ છે —

૧ મેલા હાથ વડે
૨ મેલા હથિયાર વડે
૩ સ્ત્રીના પોતાનાજ ગુહ્ય ભાગો મેલા હોય તેથી

આ ઉપરથી આપણે સંભાળ લેવાની તે એજ કે —

૧ હાથ તદ્દન સાફ રાખવા
૨ હથિયારો બીલકુલ સ્વચ્છ રહે એવી તજવીજ કરવી
૩ સ્ત્રીના પોતાના ગુહ્ય ભાગો વારંવાર જરાકે જરાક મલ કાઢી નાખવો

હાથ કેમ સાફ કરવા?—પ્રથમ હાથના નખ લાંબા હોય તે કાતરી કાઢી સાબુના પાણીવડે, નખ સાફ કરવાના બ્રશથી ત્રણ મિનિટ સુધી નખ તથા આખા હાથ ઘસી સાફ કરવા પછી તે હાથને, ચાખ્ખા ઉકાળી ઠંડા કરેલા પાણીમા બોળી સાબુનુ ફીણ વળગેનુ હોય તે ધોઈ કાઢવુ ત્યાર બાદ સવાશેર પાણીમા ગસકપૂરની એક ટીકડી નાખી બનાવેલા મિશ્રણમા એક મિનિટ સુધી હાથ બોળેલા રાખવા એટલે હાથ પૂરેપૂરા સાફ થયા એમ સમજવુ

હાથ કેમ સાફ રાખવા?—એકવાર હાથ સાફ કર્યા પછી તે સાફના સાફજ રહે તેવી તજવીજ રાખવીજ જોઇએ નહી તો પછી સાફ કર્યાનો અર્થજ નથી તેને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમા રાખવાની અગત્ય છે

૧ સૂવાવડીને અડનાર બાઈએ હમેશા ધોયેલા સફેદ કપડા પહેરવા અને તેની બાયો કોણીની ઉપર ચઢાવી દવી તથા હાથ ઉપર કાંઈ વીંટી કે બીજા ઘરેણા રાખવા નહી

૨ એકવાર હાથ સાફ કર્યા પછી કંઇપણ ચીજને અડવુ જ નહી એકાદ વખતે કંઇ મેલી ચીજને અડવુ પડે તો સૂવાવડીને અડના પહેલા હાથ ઉપર મુજબ ફરીથી ધોઇ સાફ કરવા

૩ સૂવાવડીને તપાસતા પહેલા, હાથ ઉપર કોઇપણ જાતનુ તલ લગાડવુ નહીં

હથિયારો કેમ સાફ રાખવાં?—પિચકારીની નળી, પિશાબની સળી વિગેરે હથિયારો વાપરતા પહેલા પાચ મિનિટ સુધી, ઉકાળેલા પાણીમા રાખવા એટલે તેમાનો બધો મેલ સાફ થઇ જશે

સ્ત્રીના પોતાના **ગુહ્ય ભાગો કેમ સાફ કરવા** તેનુ વર્ણન આગળ આપવામા આવ્યુ છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી

પ્રસૂતિ દરમ્યાન ખોરાક—પ્રસૂતિના પહેલા દરજ્જા વખતે ગમે તે ખોરાક ખાવાને હરકત નથી, જે ચીજ ખાવાનુ મન થતુ હોય તે આપવી, પણ બીજા અને ત્રીજા દરજ્જામા કંઇ નક્કર ખોરાક આપવો નહીં આવે વખતે પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો ઠીક પડશે સૌથી સરસ ચીજ દૂધ અથવા મટનનો સેરવો છે એ સિવાય બીજી કંઇ ચીજની

ઘણુ કરીને જરૂર પડશેજ નહી એમ છતા વખતે તરશ લાગે તો થાડુક ઠડુ પાણી અથવા પાઉંની ચહા, (ટોસ્ટ વૉટર) કિવા થોડાક, ચોખાની અગર સાબુચોખાની દૂધમા અથવા દૂધ વિનાની બનાવેલી કાજી આપવી ઠીક પડશે આપણા કેટલાક લોકોમા એવી સમજુત છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન ઠડુ પાણી આપવાથી નુકશાન થશે પણ તે ભૂલ છે ઉપરાછાપરી વીણ આવવાથી લાગતા થાકને લીધે પાણી ઘણુ આવકારદાયક થઇ પડે છે માટે કઈપણ કાળજી રાખ્યા વિના પાણી આપવુ માત્ર તે બહુ મોટા પ્રમાણમા આપવાની જરૂર નથી બે ત્રણ ઘુટડા વારેઘડીએ જરૂર પ્રમાણે પાવાથી તરસ છીપશે અને પેટ ભરી પાણી પીધા જેટલોજ તેને આરામ લાગશે

પ્રકરણ ૮ મુ.

બાળકની માવજત

બાળક જન્મ્યુ કે તુર્ત તેનુ મ્હો સાફ કરી તેમા કઇ માના અદરના ભાગોમાથી ચીકણો પદાર્થ વિગેરે ગયા હોય તે સાફ આગળી વડે કાઢી નાખવા એટલે તે દમ લેવા માડશે અને જો તે મજબૂત અને તનદુરસ્ત હશે તો તુર્ત રડવા માડશે રડવાને બદલે તે મુગુ મુગુ પડી રહે તો તુર્ત તે દમ લે એવા ઉપાયો કરવા જોઇએ, નહી તો તે થાડા વખતમા મરી જવા સભવ રહેશે

(૧) આને માટે સૌથી સરસ અને સાદો ઉપાય એ છે કે તેની છાતી, પીઠ, તથા કુલા ઉપર ઝડપથી થોડાક ચમ ચમ થાય એવા ટપલા મારવા આમ કરતાની સાથેજ તે ઘણુ કરી રડવા માડશે અને તેથી તેના ફેફસા ખુલ્લા થઇ તેમાં હવા ભરાશે

(૨) આ ઉપાય કારગત ન લાગે તો તેના મ્હો ઉપર થોડુક ઠડુ પાણી છાટવુ અને તેના હાથ, પગ તથા છાતી ઉપર ગરમ કરેલા હાથ

* જુઓ દહાનો સારસાર પાના ન ૮૦ † જુઓ દહાની સારસાર પાના ન ૮૨

મસળવા તેનુ મ્હેાં કપડામા દબાઈ ન જાય તેની સભાળ રાખવી જ્યા સુધી નાળમા નાડીના ધબકારા માલમ પડે ત્યા સુધી ઉપલા ઉપાય કરવા પણ ધબકારા બધ પડે છતા ઉપલા ઉપાયથી ફાયદેા ન થાય તેા,—

(૩ તુર્ત નાળને કુડીથી આશરે બે ઇચને છેટે એક એક ઠેકાણેથી અને ચાર ઇચને છેટે બીજે ઠેકાણેથી મજબૂત દેારાવડે બાધી દઇ બે ગાઠની વચમાથી કાપી કાઢવેા અને બાળકને એક હાથે ગરદન પાછળથી અગુઠા અને આગળા વડે પકડી અને બીજે હાથ તેના કુલા નીચે રાખી તેને ઉપાડી સહેજ ગરમ પાણીના ટમમા એકદમ બેાળી દેવુ તેમ કરનાની સાથેજ ઘણુ કરી તે રડવા માડશે

(૪) પાણીમા અડધી મિનિટ રાખવા છતા કઇ અસર ન થાય તેા તેને પાછુ બહાર કાઢી જમીન ઉપર ઉંધુ સૂવાડવું અને પછી તેને અડધુ છતુ કરવુ એ પ્રમાણે એક મિનિટમા આશરે પદરવાર કરવુ ઉંધુ સૂવાડવાથી તેનુ પેટ દબાઇ તેના ફેફસામાથી હવા બહાર નીકળશે અને અડધુ છતુ કરતા થેાડીક નવી હવા તેના ફેફસામા જશે આ પ્રમાણે તેનેા શ્વાસ ચલાવી શકાશે

(૫) એ શિવાય **શ્વાસેાશ્વાસ ચલાવવાની** એક **બીજી** પણ **રીત** છે, તે નીચે પ્રમાણે છે —

બાળકને છતુ સૂવાડી તેનુ નાક દાબી એવી રીતે બધ કરવુ કે તેમાથી હવાનેા આવજાવ થઇ શકે નહી પછી તેના મ્હેાં આગળ આપણુ મ્હેાં લઇ ધીમે ધીમ આપણા ફેફસામાની હવા તેના મ્હેાંમા દાખલ કરવી એટલે તે ફેફસામા જઈ તેમને ખીલવશે જેના તેના ફેફસા ખીલી છાતી ઉપસી કે તુર્ત આપણુ મ્હેાં જરાક બાજુએ કરી નાખી બીજે હાથે તેની છાતી ઉપર નરમ પ્રકારનુ દબાણ કરી ફેફસામા ગયેલી હવા બહાર કાઢી નાખવી ફરી ઉપર મુજબ આપણુ મ્હેાં લગાવી હવા અદર દાખલ કરવી અને ફરી છાતી દાબીને કાઢી નાખવી આ પ્રમાણે એક મિનિટમા આશરે પદરવાર કરવુ એટલે થેાડાજ વખતમા તે બચ્ચુ પેાતાની મેળે એક ડચકુ ખાશે અને ધીમ ધીમ તે દમ લેવા માડશે

ખુબ ધ્યાનમા રાખવુ કે જયાસુધી નાળમા નાડીનો ધબકારો હોય ત્યાસુધી આ બધા ઉપાયો કરતા લગી નાળ બાધી કાપી નાખવો નહીં જો ધબકારો બધજ પડી જાય તો પછી તે બાધવા તથા કાપી કાઢવાની હરકત નથી પણ ધબકારો હોય છતા પોતે પોતાની મેળે દમ લેવા માડે ત્યા સુધી નાળને બીલકુલ બાધવો કે કાપવો નહીં

અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે ગરીબ લોકો જેઓને પોતાના રોટલાને માટે રાત્ર દિવસ મજુરી કરવી પડે છે અને જેઓને વહેલા ઉઠી મોડી રાત સુધી કામ કરવુ પડે છે તેઓના છોકરાઓને **ભાગ્યેજ આવાં ઉપાયો કરવાની જરૂર પડે છે.** તે તો ઘણાખરા તનદુરસ્ત અને મજબૂત પેદા થાય છે પણ એયાસી, પૈસાવાળી બાઇઓ જેઓ આખો દિવસ આરામ ખુરશીઓમા લોટયા કરે છે અથવા ગાડીઘોડે ફરી પોત પુરતી કસરત લેતી નથી, જેઓ પોતે હમેશા મિષ્ટાન્ન ખાઈ અપચાને આધીન રહે છે અને રાત્રે નરમ ગાદીઓ ઉપર નત્રે, તેઓનાજ છોકરાઓને માટે આવી દોડધામ કરવાની જરૂર પડે છે

નાળ કાપ્યા પછી શું કરવુ ?—નાળ કાપ્યા પછી સજીવન થયેલા બાળકને તૈયાર રાખેલા ફ્લૅનલના ટુકડામા વીંટી એક બાજુ કઇ હરકત ન થાય એવે ઠેકાણે સૂવાડી રાખવુ અને પ્રથમ માની ઘટતી સારવાર કર્યા પછી તેને ન્હવરાવવા ધોવાની તજવીજ કરવી આપણા લોકોમા સાધારણ રીતે લાબા કરેલા પગ ઉપર બાળકને ઉંધુ સૂવાડી ન્હવરાવવામા આવે છે અને તેને માટે એકાદ નાબાકુડીમા ભરેલુ પાણી લોટે લોટે વાપરવામા આવે છે આમ કરવામા એક જોખમ સમાયેલુ છે અને તે એ કે બચ્ચુ પગ ઉપરથી સરી પડી તેને ઇજા થવાનો સભવ છે વળી બાળકનુ માથુ ધોતા મેલું પાણી તેની આખમા જઈ તેમા વરમ થઇ આવવાનો સભવ રહે છે સિવાય ટાઢીના દિવસોમા જેટલો વખત તેનુ શરીર ફક્ત ચોળવામા આવતુ હોય તેટલો વખત તે ઉઘાડુ રહેવાથી તેને ટાઢ લાગવા સંભવ રહે છે માટે **ન્હવરાવવાની તજવીજ** નીચે મુજબ કરવી —

પ્રથમ ન્હવરાવવા માટે એક લોઢાના ટબમા કે લાકડાના પીપમા

ખમાય એટલુ ગરમ પાણી ભરી તેવાજ પાણીનો એક "જગ" ભરી તૈયાર રાખવો પછી પોતે એક ખુરશી ઉપર, ટબની પાસેજ બેસી પોતાના ખોળામા એક મીણીયાનો કકડો મૂકી તે ઉપર એક નરમ ગાદડી મૂકવી તેના ઉપર બીજો એક મીણીઆનો કકડો મૂકી તે ઉપર એક બીજી ગોદડી મૂકવી પછી બાળકને ખોળામા લઈ તેના કપડા કાઢી નાખવાં અને અગ ઉપર પ્રથમ વૅસેલીન લગાવી પછી સારો સાબુ ચોળી લગાવવો ત્યાર બાદ બાળકને બ હાથમા પકડી માથુ પાણીથી બહાર રહે એવી રીતે ટબમા બોળી કાઢવુ અને તે વખતે હાથ વડે શરીર ઉપરનો ચીકાશ તથા સાબુ બને તેટલો ધોઇ કાઢવો પછી બાળકને પાણીમાથી બહાર કાઢી ટબ ઉપરજ અદ્ધર ધરવુ અને કોઇ બીજા માણસ પાસે, તૈયાર રાખેલા જગનુ પાણી બાળક ઉપર રેડાવવુ એટલે વધ્યોસધ્યો બધો સાબુ ધોવાઇ જશે આટલુ કરવામા આવે તે દરમ્યાન, કોઇ માણસે નહવડાવનારના ખોળામાની એક ગોદડી તથા એક મીણીઆનો કકડો કાઢી લઈ તેને બદલે એક ફ્લૅનલનો મોટો ટુકડો તથા ધોયેલો એક સફેદ ટુવાલ મૂકી દેવો જેવુ જગનુ પાણી ન્હાઇ રહ્યુ તેવુ જ બાળકને ખોળા ઉપર લઇ પેલો ટુવાલ અગ ઉપર વીટી દઇ તે વડે અગ લુછી નાખવુ

બાળકનુ મ્હો ધોવાને માટે વાપરવાનો સાબુ એવો જોઇએ કે તે ચામડી ઉપર કોઇ પણ તરેહની માઠી અસર કરી ન શકે એને માટે પીઅર્સનો ગ્લીસરીન સાબુ અગર "વીનોલીઆ પ્રેમીઅર" કે "વીનોલીઆ રોઝ" સાબુ ઘણો સારો છે. સાબુ લગાડતા સભાળ લેવી કે તેનો જરા પણ ભાગ આખમા જવા ન પામે કારણ, તેથી પણ આખનો વરમ થઇ આવવાનો સભવ રહે છે

તુર્તના જન્મેલા બાળકના શરીર ઉપર એક નરમ, પનીર જેના પદાર્થનું પડ હોય છે અને તે ઉપર ગરમ પાણીની, અથવા સાબુના પાણીની અસર થતી નથી માટે તે કાઢી નાખવા સારૂ પ્રથમ કઇ ચીકાશ વાળો પદાર્થ—તેલ, વૅસેલીન વિગેરે લગાડવો પડે છે તે લગાડ્યા પછી ટબ મૂકી એક ફ્લૅનલના ટુકડા કે વાટળી વડે નહવાડતા પેલુ પડ નહેવાઇથી

નીકળી આવે છે જો તેલ કે વેઝેલીન લગાડવાની સુગ લાગે તો એક ઇંડુ ફોડી તેને એક પ્યાલામા નાખી ફીણ ચઢાવી તે આખે શરીરે ચોળી દઇ સાબુને પાણી વડે ધોઈ કાઢવુ પહેલેજ દિવસે ઉપલુ પડ આખુ નીકળી શકતુ નથી માટે તે બધુ કાઢવા પ્રયત્ન કરવો નહીં થોડુ ઘણુ અહીં તહીં તે વળગેલુ રહેશેજ, પણ થોડા દહાડામા પોતાની મેળે સૂકાઈ જઇ પાછળથી ન્હવાડતા નીકળી જશે અથવા પોતાની મેળે નીકળી આવશે કેટલીક અભણ સ્ત્રીઓ પહેલેજ દિવસે તે બધુ કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામા બાળકને એટલુ બધુ ચોળી નાખે છે કે તે વખતે તેની ચામડી પણ નીકળી આવે છે માટે તેમ ન થાય તેની સભાળ રાખવી જોઇએ કારણ બાળકની ચામડી અતિશય નાજુક હોય છે ન્હવાડતી વખતે મ્હો તથા માથુ પહેલા સાફ કરી પછી બાકીનુ શરીર સાફ કરવુ અને ટબમા ન્હવાડયા પછી તેની ઉપર અદ્ધર બાળકને બ હાથે ધરી બીજા કોઇ માણસ પાસે બીજુ ચોખ્ખુ પાણી એકાદ મોટો લોટો ભરી ધીમી ધારે નખાવવુ

બાળકને **ન્હવાડવાનુ પાણી**, એક લોટામા લઇએ અને તે લોટો આપણા ગાલને લગાડતા દાઝે નહીં એટલુંજ તે પાણી ગરમ જોઇએ, અથવા તો તે પાણીમા આપણી કોણી બુડાડી જોતા તેને ખુબ ગરમી ન લાગે એવુ જોઇએ આપણા લોકો સાધારણ રીતે હથેળી બોળી પાણી તપાસી જુએ છે પણ હથેળીની ચામડી જાડી હોવાથી તેને ગરમી પહોચતા વાર લાગે છે માટે હથેળીને જે ગરમ લાગે તે પાણી ગાલની ચામડીને બહુ ગરમ લાગશે હથેળીને બદલે હાથનો પોચો ઉંધો મૂકી જોવાથી પણ કેટલી ગરમી જોઈએ તે સહેજ સમજી શકાશે સૌથી સરસ રસ્તો "બાથ થરમામીટર" થી ગરમી માપી જોવાનો છે પાણીમા એ થરમામીટર (પારાની શીશી) મૂકી થોડોક વખત હલાવી જોતા પારો ફક્ત ૯૪° ડીગ્રી સુધીજ ચડેલો હોવો જોઇએ

બાળકને શુ પહેરાવવુ તે વિષે સૂચના—બાળકને ન્હવાડી તેનુ અગ લુછી સાફ કર્યા પછી તેની બગલમા, કાનગામા અને બને તો બધા શરીર ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવવો પછી એક પાયેલો લાગકલોથનો કે

નેન્સુકનો કડકો આશરે પાચ છ ઇચ સમચોરસ લઇ તેમાં વચ્ચોવચ્ચ એક કાણુ પાડી તેમાથી હળવે રહી નાળને પરોવી લેવો અને કપડુ પેટને લાગે તેમ મૂકી તેને બેવડ વાળી દેવુ આ દૂગ નાળ પરોવતા સભાળ લેવી કે તેને ઇજા ન થાય અને તેમાથી લોહી ન નીકળે પછી તેની ઉપર એક પાચ ઇચ પહોળો અને બાળકના શરીરની આસપાસ દોઢ વખત ફરી વળે એટલો ફ્લૅનલનો પાટો બાધી દઈ તેના છેડાઓ સેફ્ટી પીનથી મજબૂત કરી લેવા ફ્લૅનલનો પાટો બાધવો તે સાધારણ મજબૂતજ બાંધવો. તે બહુ તગ બાધવો નહીં નહીં તો બાળકનુ કલેજુ મોટુ હોય છે તે ઉપર તથા આતરડા ઉપર દબાણ થવાથી તેને ઇજા થવા સભવ રહેશે એટલુજ નહીં પણ તેના ફેફસા ઉપર દબાણ થઇ તેને દમ લેવામા હરકત આવશે. માટે પાટો બાધતી વખતે એટલી સભાળ લેવી કે તે બાઢયા પછી તે અને બાળકના પેટ વચ્ચે આપણે સહેલાઇથી એક આગળી ખોસી શકીએ ટાકણી પરોવતા પણ સભાળ રાખવી કે વખતે તેની ચામડીમા ઘોચાઇ જાય નહીં આપણી આગળી જાય એટલો વગ ગખવાથી ટાકણી ખોસતી વખતે તે ઠેકાણે પાટા નીચે આગળી રાખવાથી બાળકને ઇજા થવાનો સભવ રહેશે નહીં

નાળ ત્રણથી છ દિવસમાં ખરી જાય છે તેટલા દિવસ સુધી તેને ઉપર મુજબ બાઢયા કરવો કે તે કોહવા પામે નહીં અને વાસ પણ મારે નહીં તે ખરી ગયા પછી ડુંટી ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવી તે ઉપર એક લીંટની (ઘાના કપડાની) કે એવાજ કઇ જાડા કપડાની બેવડ તેવડ કરેલી ગાદી મૂકી ફ્લૅનલનો પાટો બાધવો

ફ્લૅનલનો પાટો બાઢયા પછી તેની કમ્મર આસપાસ એક "નૅપકીન" (આશરે દોઢ ફૂટ લાબો અને સવાફૂટ પહોળો ખાદીનો ટુકડો) બેવડ કરી કમ્મર પાછળ મૂકી તેના બેઉ લબાઈના છેડાઓ બેઉ થાપાના પાછળથી લાવી અને ત્રીજો છેડો બે પગ વચ્ચેથી આગળ લાવી ત્રણેને એક સેફ્ટી પીન વડે મજબૂત કરી લેવા આટલું કર્યા પછી તેને એક આશરે વીશેક ઇચ જેટલી લ'બાઈનુ કુડતુ પહેરાવવું આ કુડતુ "ઊલન ફ્લૅનલ"નુ હશે તો ઠીક પડશે કારણ, તેથી બાળકના અગની

ગરમી સચવાઈ તેને સળેખમ વિગેરે થશે નહીં અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે બાળક જાતે બહુજ નાજુક હોવાથી તેના શરીર ઉપર ઠંડીની અસર બહુજ વહેલી લાગી જાય છે. માટે તેને માટે જેટલી કાળજી લઇએ તેટલી થોડી છે ફક્ત ઠંડીની અસરથીજ જેટલા બાળકો દર વર્ષે જન્મ્યા પછી પહેલાજ વર્ષમા મરી જાય છે તેટલા બીજા કોઈ કારણથી મરતા નથી

કુડતાની ઉપર વળી કેટલાક લોકો ઝભ્ભો પહેરાવી તેને લાંબા પટી જેવા કેસ રાખે છે તે કેસો કમ્મરની આસપાસ વીંટાળી બાંધી દે છે માથાની ઉપર આપણા લોકો કાનટોપી પહેરાવે છે અગર કંઈ રૂમાલ બાંધે છે પણ તે ભૂલ છે તેથી ઉલટી મગજને ગરમી લાગે છે બાળકનુ માથુ તો જેમ બને તેમ ઠડુ રાખવું જરૂરનું છે માટે સૌથી સગમ રીત તો એજ છે કે માથુ ખુલ્લુ રાખવું

બાળકને કપડા પહેરાવ્યા પછી તેને ઘોડીયામા અગર એક નરમ તકિયા ઉપર સૂવાડવુ સભાળ લેવી કે તેનુ ઘોડીયુ એવી રીતે મૂકાય કે તેના શરીર ઉપર થઇ પવનના ઝપાટા ચાલ્યા ન જાય

તેની માતાને પૂરતો આરામ મળ્યા પછી તેને ઉંચકી થાને વળગાવવું. આપણા લોકો સાધારણ રીતે પ્રસૂતિ પછી ત્રણેક દહાડા સુધી બાળકને ધવરાવતા નથી અને તેને ગોળનુ કે પતાસાનુ પાણી પાય છે, તે ભૂલ છે પ્રસૂતિ પછી બેએક કલાકમા બાળકને ધવરાવવાથી મા તથા બચ્ચા બન્નેને ફાયદો થાય છે. માના થાનમા એક જાતનુ ચીકણુ દૂધ (ચીક) ભરાયલું હોય છે તે બચ્ચુ ધાવી લે છે. તેથી થાન હલકા પડે છે અને તેમા નવીન દૂધ ભરાવા માટેનો માર્ગ મોકળો થાય છે એટલુંજ નહીં પણ ધવરાવવાથી તેની ગાઠને મજબૂતી મળે છે કારણ, થાન અને ગર્ભાશય એ બેની વચ્ચે જ્ઞાનતંતુઓનો એવો સબધ છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થાય છે. વળી બાળકને પોતાને પણ એવો ફાયદો થાય છે કે ચીકાશવાળા દૂધને લીધે તેને સાફ દસ્ત આવે છે, અને તેથી તે જયારે માના પેટમા હતુ ત્યારે તેના પેટમા મેલ

ભરાઇ રહેલો હતો તે બહાર નીકળી આવે છે જેમ તુર્તની વીઆયેલી ગાયનો ચીક એવો ચીકાશવાળો હોય છે કે તેની બળઈ થાય છે તેમ તુર્તની નૂવાવડી સ્ત્રીનુ દૂધ પણ ચીકણુ હોય છે, અને તેથી તેમા રેચક ગુણ હોય છે

બાળકનો ઝાડો, પહેલા બે દિવસ કાળો થાય છે ત્રીજા દિવસ પછી તે રંગે પીળો થવો જોઇએ જો જન્મ્યા પછી તુર્ત બાળકને ધવાડવું ન હોય અને ફક્ત ગળથુથીજ આપવામા આવે તો તેને અર્ધી ચમચી દીવેલ પાવુ

બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના સુધી **નિયમિત રીતે** બબે કલાકે ધવાડવુ જોઇએ, અને જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય તેમ તેમ કલાકોનો અંતર વધારે ને વધારે પાડવો જોઇએ અહીં હાલ આપણા લોકોમા દાખલ થયેલી એક મોટી બદી વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે ઘણા સુધરેલા લોકોમા, મુખ્યત્વેકરી પારસીઓમાં એ બદી બહુ જોરથી દાખલ થઈ છે તેનો અટકાવ થવાની બહુ જરૂર છે તે એ છે કે ઘણી-ખરી સ્ત્રીઓ પોતાના મોજશોખને લીધે પોતાના બચ્ચાઓનો અને સાથે સાથે પોતાની તનદુરસ્તીનો પણ ભોગ આપે છે તેઓને બહાર મેળાવડાઓ વિગેરેમા ફરવા હરવાનુ ગમે છે, અને તેમા બચ્ચાઓને લીધે ખલેલ થવાનો સંભવ હોવાથી એક માતા તરીકેની પોતાની ફરજ ભૂલી જઇ બચ્ચાઓને કાતો પારકાને સ્વાધીન કરે છે કે કાતો જાનવરોના દૂધ ઉપર ઉછેરે છે એમ કરી તેઓ આ દુનિયાની એક મોટામા મોટી મોજ—પોતાના બાળકને પોતાની છાતીએ ધરવાનો આનંદ—ગુમાવી દે છે, તેનુ તેઓને ભાન પણ રહેતુ નથી પોતાના બચ્ચાઓને ઉછેરી મોટા કરવા એ પોતાની સૌથી મોટી અને **સૌથી પવિત્ર ફરજ** તેઓ ભૂલી જાય છે, અને છેવટે તેનું ફળ એ થાય છે કે પોતાના બચ્ચા તરફનો મીઠો પ્યાર તેઓને પૂરતી રીતે મળતો નથી કારણ, બચ્ચા સ્વાભાવિક રીતે પોતાની દાઈ ઉપરજ પ્યાર કરતાં શીખે છે.

અલબત જયા તનદુરસ્તીના કારણથી ધવરાવી ન શકાય અથવા જયા દાક્તર પોતેજ તેમ કરવાની મના કરે તેમને માટે અમારૂ કંઇજ બોલવુ નથી પણ જયા કુદરતે સારી તનદુરસ્તી બક્ષી હોય અને દૂધ ભરપૂર આવતુ હોય તેઓએ આવી રીત વાપરવી તે ઘણું હીણપસ્તી ભરેલુ કહેવાશેજ તેઓ ગરીબ મુગા જાનવરોનુંજ અવલોકન કરશે અથવા હમેશા સ્વભાવે ક્રુર અને ફાડી ખાનારા હોય એવા (વાઘ, વરૂ જેવા) જનાવરો તરફ નિગાહ કરશે તો તેમને સહેજ જણાશે કે તેઓ પણ પોતાની પ્રેરણા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી પોતાના બચ્ચાંને કેટલાક વખત સુધી ધવરાવે છે તો પછી સારૂ નરસું વિચારી શકે એવી બુદ્ધિમાન સ્ત્રીઓએ પોતાના બાળક તરફ કઠણ દિલથી વર્તવુ શું બરાબર કહેવાશે ? ધવરાવનારી સ્ત્રીએ ત્યારે પોતાની સગવડનો કંઇ પણ વિચાર ન કરતા પોતાના બાળકને શાથી સુખ થાય તેનોજ વિચાર સર્વોપરિ ગણવો જોઇએ પોતાની સગવડે મરજીમા આવે ત્યારેજ ધવરાવવું, નહીં તો કલાકો થાય તેની હરકત નહીં, એવા વિચાર ધરાવનારી સ્ત્રીએ કદી પણ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાનુ માથે લેવુ નહીં જોઇએ કારણ, તેથી બચ્ચાની તબિયતને નુકશાન થયા વિના રહેશેજ નહિ અને વખતે તેનુ મરણ પણ નિપજશે માનુ દૂધ ધાવેલું બચ્ચુ કેવુ સરસ રીતે ઉછરે છે અને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછરેલા બાળકોમા મરણનુ પ્રમાણ કેટલુ મોટુ હોય છે તેનો વિચાર કરવાથી સહેજ જણાશે કે દરેક સ્ત્રીએ પોતપોતાના બાળકને ધવરાવવું જોઇએ કુદરતે દૂધનો ખોરાક એવી સરસ રીતે પેદા કીધો છે કે તેમા શરીરના બધારણ માટે જોઇતા ત્રણે જાતના (ચરબીવાળા, આલ્બ્યુમેનવાળા તેમજ સાકરવાળા પદાર્થો) આવી જાય છે માણસ જેમ જેમ મોટુ થતુ જાય છે તેમ તેમ તેને આ પદાર્થો મેળવવા માટે જુદી જુદી જાતના ખોરાકો ભેગા કરી લેવા પડે છે. વિલાયતનાં કેટલાક મોટા શહેરમા અનાથ બાળકાશ્રમ હોય છે. ત્યાં માના દૂધ વગર ઉછરેલા બાળકોમા સેકડે ૫૦ થી ૬૩ ટકા જેટલા મરી જાય છે અને જે આશ્રમોમાં પ્રથમથીજ ધવાડનારીઓ રાખી બાળકોને

ઉછેરવામા આવે છે ત્યાં સેકડે ૩૪ થી ૩૫ ટકા મોતનુ પ્રમાણ આવે છે. આ સર્વ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે માતાએ પોતાના બાળકને ધવરાવવાની આઈન ફરજ છે અને તે ફરજ બજાવતા તેમણે મજબૂત કારણો સિવાય પાછા હઠવું ન જોઇએ

પ્રસૂતિ નજદીક આવવાના દિવસોમા સ્ત્રીઓનાં થાન ઘણા મોટાં થઇ તેમા દૂધ ભરાય છે તે સર્વને માલમ છેજ કેટલીક સ્ત્રીઓને એમ છતાં પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ દહાડા રહી દૂધ આવે છે અને તે વખતે તેમને સહેજસાજ ઠંડી લાગી અગમા જરાક તાવ જેવુ જણાય છે થાનો મોટા થઈ તેમાં ગાઠા ગાઠા માલમ પડે છે અને તે ઉપર આસમાની રગની શિરાઓ ઉપસેલી જણાય છે બોટણીઓ જરાક ઉચી ટટાર થાય છે અને થાનમા બે થાયો તથા સહેજ દુખાવો પણ થાય છે આ દુખાવો કોઈ કોઇ વાર છેક બગલ સુધી પહોચે છે બાળકને એક વાર ધવ-રાવ્યા પછી આ સર્વ નિશાનીઓ નાબુદ થઇ જાય છે.

પહેલ વહેલું દૂધ પાછળથી આવતા દૂધ કરતા જરાક વધારે ઘેરા પીળા રગનુ હોય છે અને તેની અસર આપણે પ્રથમ જોઇ ગયા તેમ બાળ-કને દસ્ત સાફ લાવનારી હોય છે પહેલુંજ છોકરૂ થયુ હોય ત્યારે અથવા જેઓને પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ દિવસો સુધી દૂધ ભરાતુ નથી તેવી સ્ત્રીઓનાં થાને તે દિવસોમા બાળકને વારેઘડીએ વળગાડવુ નહીં કારણ, તેને દૂધ નહીં મળવાથી વખતે પાછળથી થાન મ્હોમા લેશેજ નહી વળી એટલી બાબત પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે કે પહેલા બે દિવસોમા એકાદ બે વાર પણ બાળકને વળગાવવામા ન આવે તો થાનોમા ઘટિત પ્રકારની ઉશ્કેરણી પેદા થશે નહીં અને તેમા લોહીનો પ્રવાહ બગબર ચાલુ ન થવાથી પાછળથી દૂધ જેટલું જોઇએ તેટલુ ન આવે એવો સભવ રહેશે; માટે આવે પ્રસગે પહેલા એક બે દિવસ સુધી બાળકને ફક્ત છ કલાકે ધવરાવી વચમાના વખતે તેને ગધેડીનુ તાજુ દોહેલું દૂધ અગર ગાયનું દૂધ આપવુ

ગાયનું દૂધ નર્યુંજ આપવાનુ નથી પણ તેને ગરમ કરી તેમાં સરખે

ભાગે ઉકાળેલુ ચોખ્ખુ પાણી નાખી, સહેજ ખાંડ નાખી દર બબે કલાકે આપવુ દર વખતે કેટલું દૂધ આપવુ તે નક્કી કરવા માટે પ્રથમ એકવાર દૂધ પાવાની બાટલી (ફીડીંગ બૉટલ) પૂરેપૂરી ભરી પાઇ જોવુ અને જ્યારે તે પીવું મૂકી દે ત્યારે સમજવુ કે હવે તેને જોઇએ તેટલું દૂધ મળી ચૂકયુ છે છેક ન્હાના બાળકો ફક્ત પોતાની રૂચિ મુજબજ દૂધ લે છે પોતાની મેળે વધારે લેતા નથી માટે એ પ્રમાણે તપાસ કરી દર વખતે કેટલું આપવુ તેનો મિજાન જોવો અને તે પ્રમાણે દર વખતે તાજુ તૈયાર કરી આપતા જવુ આપણા લોકો ઘણુ કરી છીપોલીવડે અથવા નાની ચમચીવડે દૂધ પાય છે તેથી ઘણીવાર એમ બને છે કે બાળકને જોઇએ તે કરતા વધારે આપવાથી તેનુ પેટ ફૂલી જઇ બાદી થાય છે

એકવાર માને દૂધ આવવા માંડે કે તુર્ત ગાયનુ દૂધ બધ કરી ફક્ત નિયમિત રીતે ધવરાવવાનુ શરૂ કરવુ આપણા લોકો આ બાબતમા જોઇયે તેટલી કાળજી રાખતા નથી અને બાળકને જરાજરામાં ધવરાવવાની ટેવ પાડે છે જરાક તે રડયુ કે તુર્ત તેને છાનુ રાખવા થાને વળગાડી દે છે એથી પરિણામ એ થાય છે કે તેને જોઇએ તે કરતા વધારે ખોરાક મળવાથી અપચો, બાદી વિગેરે થાય છે અને તેથી તેની તબિયત બગડે છે એટલુજ નહી પણ તેને ખરાબ આદત પડી જાય છે ઘણીકવાર કેટલીક માતાઓ, આવા બાળકોને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે તેમ તેમ વગર સમજણે તે ભૂખે મરી જશે એમ ધારી તેને ઉપરાછાપરી ધવરાવ ધવરાવ કર્યા કરે છે પણ તેઓ એમ નથી સમજતી કે ઉલટી થવાનુ મૂળ કારણ તો એજ છે બાળકનુ પેટ દૂધથી ભરપૂર ભરાઇ જવાથીજ કુદરતી રીતે વધારાનુ દૂધ ઉલટી વાટે બહાર નીકળ્યા કરે છે આવે વખતે નિયમિત રીતે બબે કલાકે દૂધ પાવાથી ઉલટી વિગેરે સર્વ નિશાનીઓ જલદી નાબુદ થઇ જઇ બાળક વગર દવાએ સારૂ થઇ જાય છે

પ્રસૂતિ પછીના પહેલા છ સાત દિવસો તો દર બબે કલાકનો નિયમ ઘણી સખ્તાઇથી પાળવામા ન આવે તો મા અને છોકરૂ એ બન્નેની તબિ-

યત બગડવા સંભવ રહેશે કારણ, તેમને બન્નેને પુષ્કળ આરામની જરૂર હોય છે પહેલા મહિનામા દિવસે દર બબે કલાકે અને રાત્રે દર ત્રણ કે ચાર કલાકે બાળકને ધવરાવવું આ પ્રમાણે કરવામા ન આવે તેા માની તન્દુરસ્તી બગડશે તેથી દૂધ પણ બગડી બાળકનેા ઉધરભાવ જેવેા જોઇએ તેવેા થશે નહી અને તે નબળુ રહેશે

ધવરાવવાનેા સૈાથી સારેા વખત બાળક ઉઘમાથી ઉઠે તે છે તેને પૂરતુ દૂધ મળ્યુ એટલે પાછુ તુર્ત ઉંઘીજ જાય છે કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને ધવરાવતા ધવરાવતાજ તેના મ્હેામા ડેાટણી રહેવા દઇ પેાતાના ખેાળામાજ તેને ઉઘી જવા દેછે એ ટેવ ખેાટી છે આથી ઘણીવાર એમ બને છે કે મ્હેામા ડેાટણી આપ્યા વગર તે કેાઇ દહાડેા ઉઘી શકતું નથી અને તેથી માને આગળ જતા ઘણેા ત્રાસ થયા વિના રહેતેાજ નથી આવી કટેવેા બચ્ચાને સહેલાઇથી પડી જાય છે, પણ એક વાર તે પડી કે પછી છેાડાવવી બહુ મુશ્કેલ થઇ પડે છે માટે આવી ન્હાની બાબતેાને નજીવી ન ગણતા પ્રથમથીજ તેના ઉપર ધ્યાન આપતા જવુ, નહીં તેા આગળ જતા તેમની પેાતાની તબિયત લથડશે

પહેલેા મહિનેા પૂરેા થયા પછી દર બબે ને બદલે અઢી અઢી કલાકે દિવસની વખતે અને રાત્રે દર ચાર ચાર કલાકે પાવુ અને ધીમ ધીમે વચમાના વખતનેા ગાળેા વધારતા જઇ તે ત્રણ ત્રણ કલાકનેા કરવેા આમ કરવાથી ધીમે ધીમે બાળકને ચાર પાચ કલાક સામટા સૂઇ રહેવાની ટેવ પડશે અને તેથી માને પણ પૂરતી આસાએશ મળશે

દૂધીઆ દાત આવતા સુધી આ પ્રમાણે ધવરાવવાનુજ ચાલુ રાખવુ દાંત આવવા માડયા એટલે સમજવુ કે હવે તેની હેાજરી બીજી જાતનેા ખેારાક પચાવવાને શક્તિવાન થઇ એટલે પછી તેને મેલીન્સફુડ બિસ્કિટ, પાઉના મીઠા ટેાસ્ટ (રસ્ક), ચાવલ વિગેરે ખેારાક આપવાનુ શરૂ કરવુ ઘણુ કરી એવું બને છે કે જૂદી જૂદી જાતના ખેારાકેા પૈકી એકાદજ માફક આવી જાય છે બીજા આવતા નથી, માટે કયેા ખેારાક માફક આવે છે તે અનુભવ ઉપરથી શેાધી કાઢી તેજ આપવેા.

નવમાથી દસમા મહિના સુધીમા ધાવણ છોડાવી દેવાનું શરૂ કરવું જોઇએ ઘણી સ્ત્રીઓ તે પ્રમાણે ન કરતા ૫ંદર કે અરાઢ મહિના સુધી બચ્ચાને ધવાડયા કરે છે આમ કરવાનુ કારણ ઘણુંકરી એ હોય છે કે સ્ત્રીઓ એવુ માને છે કે જયાસુધી બાળક ધાવતુ હોય ત્યાસુધી તેમને ફરી ગર્ભ રહેતો નથી પણ એમ માનવુ ભુલભરેલુ છે તેમ બનવાનુ કંઈ પણ કારણ નથી ઉલટુ ઘણીવાર એમ જોવામા આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની મુદત લંબાવે છે છતા તેઓને ગર્ભ રહે છે અને તેમ છતા ધવાડયા કરવાથી છોકરાને સારૂ દૂધ મળતુ નથી એટલુજ નહી પણ તેમની પોતાની તબિયત બગડી જાય છે

કેટલે મહિને ધવાડવાનુ તદન બંધ કરવુ જોઇએ તેને માટે કંઇ ખાસ નિયમ મૂકરર કરી શકાતો નથી ઘણા કારણોને લીધે અમુક મુદતે તેમ કરી શકાતુ નથી. પણ આટલું તો નક્કી છે કે મા તથા બાળક બન્નેની તબિયત જો તન્દુરસ્ત હોય તો નવમેથી દશમે મહિને ધાવણ છોડાવવાની તજવીજ કરવી જોઇએ પરતુ બાળક જો બહુ નાજુક હોય અને તેના મા કે બાપને ક્ષયનુ પાસુ હોય અને તેને માટે મજબૂત બાંધાવાળી તથા તન્દુરસ્ત ધવાડનારી આયા રાખી હોય તો અગિયાર કે બાર મહિના સુધી પણ ધવાડવુ ઠીક પડશે માત્ર એમ કરતા તે ઓરત (આયા) ની તબિયત જરાક પણ લથડતી જણાય તો ધવડાવવાનુ તુર્ત બંધ કરવુ જોઇએ ધીમે ધીમે ઉપરનો ખોરાક વધારતા જઈ ધવડાવવાનુ ઓછુ કરતા જવુ "

અમુક બાળકને અમુક વખતે કેટલું દુધ આપવુ જોઇએ તે નક્કી કરી શકાય નહીં કારણ, જૂદા જૂદા છોકરાઓની હોજરીનુ બળ જૂદુ જૂદુ હોય છે તેથી કોઇને વધારે દૂધ જોઇએ અને બીજાને થોડાથી ચાલે છે પણ સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે પ્રત્યેક વેળા આશરે ત્રણ આઉંસથી વધારે દૂધ પાવુ નહીં એ કરતા ઘણુ વધારે પાવા માડે તો બાળકની તબિયત જરૂરજ લથડશે તેનુ પેટ ફૂલી મોટુ થતુ દેખાશે અને

તેની પાચનશક્તિ કમી થશે માટે હરવખતે કાળજી રાખવી કે જોઇએ તે કરતા ઘણુ વધારે બાળકને ધવરાવવામા આવે નહીં

ધવાડનારી દાયા —કેટલીક વખતે ચોક્કસ કારણોને લીધે કોઇ સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાને ધવાડી શકતી નથી ત્યારે તેને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછેરવા કરતા બની શકે તો કોઇ બાઇને રાખી તેની પાસે ધવરાવવુ ઠીક પડશે આ માટે કેવી દાયા પસદ કરવી જોઇએ તે જાણવાની અગત્ય છે આ પસદ કરવાનુ કામ ઘણુ કરી દાક્તરને કરવુ પડે છે છતા પોતાના બચ્ચાની દાયાને માટે કયી કયી બાબતો માતાએ લક્ષમા રાખવી જોઇએ તે અત્રે ટુકમા જણાવીશુ

પ્રથમ તો તે ઉમ્મરે જુવાન હોવી જોઇએ એટલે વીસ થી ત્રીસ વર્ષની હોવી જોઇએ કારણ, એ ઉમ્મરની સ્ત્રી ઘણુ કરી તન્દુરસ્ત હોય છે

બીજી બાબત ધ્યાનમા રાખવાની તે એ છે કે તેને એકાદ બે બચ્ચા થયેલા હોવા જોઇએ અને તેમને તેણે ધવાડયા હોવા જોઇએ પહેલવહેલુ બચ્ચુ થયુ હોય એવી દાઈ રાખવાના કરતા એકાદ બે બચ્ચા થઇ ગયા હોય એવી બાઇ વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે તેનુ કારણ એક તો એકે તેને ધવાડવાનો અનુભવ હોવાથી તે પોતાનુ કામ સારી રીતે બજાવી શકશે અને બીજુ તો એ કે પહેલી વેતના કરતા બીજી ત્રીજી વેતે દૂધ વધારે સારૂ અને પુષ્ટિકારક હોય છે

ત્રીજી તપાસ તેના બચ્ચાની લેવાવી જોઇએ. જે બાળકને ધવાડવાને માટે તેને રાખવાની હોય તે બાળક અને તેના પોતાના બાળક એ બેની ઉમ્મર વચ્ચે ઝાઝો ફરક હોવો ન જોઇએ જો વધારે ફરક હોય તો તેવી દાઈ રાખેલી ઉપયોગનીજ નથી જેમ જેમ બાળક મોટુ થતુ જાય છે તેમ તેમ તેને ધવરાવનારી માતાનુ દૂધ પણ વધારે ને વધારે પુષ્ટિકારક અને ભારે થતુ જાય છે માટે એકાદ બે અઠવાડિયાના બચ્ચાને ધવાડનારી દાઇ એવી હોય કે તેને ચાર છ મહિનાનુ બચ્ચુ હોય તો તે નિરૂપયોગીજ છે. કારણ, તેનુ પરિણામ એજ આવે છે કે પેલા (નવા) બાળકને

ખાલી થઇ તેને અપચો થયા વિના રહેતોજ નથી તેજ પ્રમાણે વળી ત્રણ ચાર અઠવાડિયા ઉપરજ પ્રસૂતિ થયેલી હોય એવી સ્ત્રીના તાબામા પાચ છ મહિનાનુ છોકરૂ ધવરાવવા માટે સોપવામા આવે તો તે પણ ભૂલભરેલું ગણાવુ જોઇએ કારણ, તેથી એવુ થશે કે મોટા છોકરાને વધારે ભારે અને ભેસદાર દૂધ જોઇએ, તેને બદલે તેને નબળુ દૂધ મળવાથી તે અડધુ ભૂખ્યુ રહી પુષ્ટિ મેળવી શકશે નહીં માટે દાઇના પોતાના બાળકની અને જે બાળકને તે ધવાડવાની હોય તેની ઉમ્મર લગભગ એકસરખી હોય એવી તજવીજ કરવી

વળી દેખાવે તે દાઈ રૂષ્ટપુષ્ટ જોઇએ એટલે અંગે જાડી નહીં પણ મજબૂત જોઇએ. તેની તન્દુરસ્તી કેવી રહે છે, તેને કઇ રોગ થયો છે કે નહીં, તેની તપાસ દાકતર પાસે કરાવી લેવી જોઇએ કારણ, કેટલાક રોગ ચેપી હોય છે અને બચ્ચાને તેને તે રોગ તુર્ત લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે જો તેને ક્ષયની કે કંઠમાળની બિમારી હોય તો તે ધવાડવાને માટે તદન નાલાયક ગણાવી જોઇએ ગરદન ઉપર બન્ને બાજુએ સુઝેલી નાની ગાંઠો હોય અથવા તે ગાંઠો પાકી ફૂટી જઇ તેના ચાઠા પડયા હોય તો તે કંઠમાળની બિમારી સમજવી વિસ્ફોટકને માટે તેના દાત, પાગ, ચામડી વિગેરેની તપાસ કરવી પડે છે

વળી દાઇની પાચનશક્તિ સારી હોવી જોઇએ અને તેના દાત સારા મજબૂત હોઈ તેના મ્હોંમાંથી કોઇ તરેહની વાસ આવવી ન જોઇએ.

તેના થાન મધ્યમ કદના હોવા જોઇએ એટલે બહુ મોટા નહીં તેમજ છેક ન્હાનાં પણ ન જોઈએ બહુ મોટા હોય તો તેમા જોઇએ તે કરતા વધારે ચરબીનો ભાગ છે એમ સમજવુ તે દાબી જોતા કઠણ અને ગાઠાગાઠાવાળા માલમ પડવા જોઇએ અને તેની ચામડી ઉપર, એક બાજુએથી નીકળી બીજી બાજુ સુધી લબાયલી લીટીઓ એક બીજાને ઓળગી જતી દેખાવી જોઇએ થાનની બોટણી મોટી અને બહાર નીકળી આવેલી હોવી જોઇએ જો તે બેસી ગયલી અથવા થાનમા દબાઇ ગયલી હોય તો બચ્ચુ

તે પોતાના હોઠ વડે ઝાલી શકશે નહીં અથવા તે ઘડીઘડીમા તેના મ્હેામાથી છૂટી જશે

થાન તપાસ્યા પછી એકાદ ચમચીમા તેનુ થેાડુક દૂધ કઢાવી તપાસવુ જોઇએ તે પાતળુ પાણી જેવુ, સહેજ આસમાની વાળા રગનુ અને સ્વાદે મીઠુ હેાવુ જોઇએ

વળી તેને છેલ્લુ છેાકરૂ થયા પછી તે દૂર બેઠી છે કે નહી તેની તપાસ કરવી જોઇએ આવી સ્ત્રીઓ ઘણીવાર પેાતે દૂર બેસવાની વાત છૂપાવે છે માટે તે બદલ બારીક તજવીજ કરી ખાત્રી કરવી જોઇએ. દૂર બેઠા પછી દૂધ ઓછુ પુષ્ટિકારક થાય છે, એમ ઘણી સ્ત્રીઓને ખબર હેાતી નથી ઉલટુ તેઓ એમ માને છે કે ૠતુ આવ્યાથી દૂધ વધારે પુષ્ટિકારક બને છે પણ તે માનવુ ભુલભરેલુ છે જો તપાસમા એમ માલમ પડે કે સૂવાવડ પછી થેાડાજ મહિનામા તે દૂર બેઠી છે તેા પછી તેવી સ્ત્રીને દાઇનુ કામ સેાપવુ નહી

એકવાર એક સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખ્યા પછી છઠ્ઠે સાતમ મહિને તે દૂર બેસવા માડે તેા પછી તેને બદલી બીજીને રાખવાની જરૂર નથી કારણ, છેાકરૂ એટલુ મેાટુ થયા પછી થેાડાજ વખતમા તેને દાત આવવા શરૂ થશે અને ત્યાર પછી તેને કઇ બીજો ખેારાક સહેલાઇથી આપી શકાશે એવુ હેાય તેા તે સ્ત્રી દૂર બેસે તે દરમ્યાન ગાયનુ દૂધ કે મેલીન્સફૂડ વિગેરે બીજો ખેારાક ભેગાભેગેા આપવેા

તનદુરસ્તી શિવાય બીજી બાબતની તપાસ કરવાની હેાય છે તે એકે તેની ચાલ ચલગત સારી હેાવી જોઇએ તેને દારૂ પીવાની લત ન જોઇએ તેમજ સુઘડ રહેવાની તથા સર્વે સાફસુફ રાખવાની ટેવ હેાવી જોઇએ તેનેા સ્વભાવ આનદી, ભેાળેા તથા ભડભડીયેા હેાવેા જોઇએ અને તે દરેક કામ ખુશીથી ઉપાડી લે તેવી જોઇએ આમ ન હેાય તેા બાળક જેમ મેાટુ થતુ જશે તેમ તેને પણ ખરાબ ટેવેા પડવા સભવ રહેશે

દાઇની પરીક્ષા સપૂર્ણ રીતે કરાવ્યા પછી તેના છેાકરાની પણ

તપાસ કરાવવાની જરૂર છે છોકરાંના શરીર ઉપર કોઈ જાતનાં ચાઠાં હોય, તેના સપરાની આસપાસનો ભાગ લાલ અને છોલાયલો હોય અથવા તેને નાકમાંથી રસી વહ્યા કરી તેનાથી બરાબર દમ ન લેવાતો હોય તો ગર્ભની વખતે તેને ગરમી (ઉપદંશ–વિસ્ફોટક)ની બીમારી લાગુ પડી છે એમ સમજી તેની માને દાઈ તરીકે રાખવી ન જોઇએ

આ સિવાય વળી દાઈના ખોરાક ઉપર સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવુ માને છે કે દાઇને જેમ સારૂ મનભાવતુ અને પેટ પૂરતુ ખાવાનુ મળે તેમ તેને દૂધ સારૂ આવે અને તેથી બચ્ચુ સારી રીતે ઉછરે અને એવાજ વિચારથી તેઓ દાઇને મિષ્ટાન્ન તથા ખૂબ મોટા પ્રમાણમા ભારે ખોરાક ખવાડે છે, પણ એ વિચાર બહુ ભૂલભરેલો છે જે વર્ગની સ્ત્રીઓને આપણે દાઈ તરીકે રાખીએ છીએ તેઓ ઘણીવાર ગરીબ સ્થિતિની હોય છે તેમજ તેઓ ખડતલ કામ કરનારી અને દિવસમા ફક્ત બેવાર ખાનારી હોય છે વળી તેઓનુ અન્ન હમેશ સાધારણ હલકા પ્રકારનુ હોય છે આવી સ્ત્રીઓને આપણે જયારે દિવસમા ત્રણ ચાર વખત ભારે ખોરાક ખવાડીએ તો પરિણામ એજ આવવાનુ કે તેઓને અપચો થવાનોજ અને તેને લીધે તેમનુ દૂધ બગડવાનુજ, માટે દાઇને તેનો હમેશનો ખોરાકજ હમેશના નિયમ પ્રમાણે ખવાડવો એટલુજ નહી પણ તેની પાસે કામકાજ કરાવી તેને રોકલી રાખવી. ફક્ત બેસાડી રાખવી નહીં, કારણ કે તેથી પણ તેનો ખોરાક પાચન થઇ શકશે નહીં. તેનો હમેશનો ખોરાક છેકજ હલકો હોય તો સાધારણ રીતે પુષ્ટિકારક અને જલદી પચે એવો ખોરાક તેને આપવો દાક્તરની સલાહ લીધા વિના તેને દારૂ વિગેરે આપવો નહી.

દાઇને દરરોજ સવારે ન્હવાડી તેને સાફ કપડાં પહેરાવવા જોઇએ કોઇપણ રીતે તેને ગંદી રહેવા દેવી નહીં અને દહાડામા એક કે બે વાર તેને અર્ધો કલાક કે કલાક ખુલ્લી હવામા ફરવા દેવી જોઇએ વળી ઘરમા પણ તેને સાધારણ કામકાજ કરવા દેવુ જોઇએ આખો દિવસ

અયાશીપણે બેસાડી રાખવાથી ઉલટી તેની તબિયત બગડશે.

કોઇ કારણસર એક દાઇને બદલે બીજી રાખવાની જરૂર પડે તો તે બીજી શોધી રાખી નક્કી કરતા સુધી પહેલીને તે બાબતની ખબર પડવા દેવી નહીં, કારણ કે તેની નોકરી જતી રહેવાથી તેનુ મન અસ્વસ્થ થશેજ અને તેનું દૂધ બગડશે, અને પરિણામે બાળકની તન્દુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થયા વિના રહેશેજ નહીં

જો દાઇ ધવરાવવાનું કામ કરતી હોય તે દરમ્યાન તેને ફરી ગર્ભ રહે તો તે બાબતની ખબર પડતાંજ તેને દૂર કરવી જોઇએ

ટુંકામાં એટલુંજ કહેવાનુ કે દાઇની ઉપર હમેશા બારીક નજર રાખવી પરંતુ તે એવી સીફતથી કે તેના મનમાં કોઇ રીતે ઓછું ન આવે અને આપણુ ધારેલુ કામ થાય

જો એક સ્ત્રી પોતે પોતાના બાળકને ધવાડવા અશક્ત હોય અને પોતે ગરીબ હોવાથી બીજી સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખવાની જોગવાઇ ધરાવતી ન હોય તો પછી બાળકને બીજાં દૂધ ઉપર ઉછેરવા શિવાય બીજો ઇલાજ રહેતો નથી આપણે આગળ કહી ગયા તેમ પોતે પોતાના બાળકને ધવરાવવુ એ સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે દાઇ રાખી ધવરાવવું એ બીજો માર્ગ છે અને તે પહેલાની સાથે સરખાવતાં ઓછો ઉત્તમ છે. બીજા દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવુ એ સૌથી કઠણ છે કારણ, તેમાં ઘણી બાબતો સાચવવી પડે છે અને તે બરાબર સાચવી શકાતી નથી માટેજ આપણાં મોટા શહેરોમા બાળકના મરણનુ પ્રમાણ અતિશય મોટુ હોય છે, તેથી દરેક માતાની ફરજ છે કે એમા નડતી સર્વે મુશ્કેલીઓ બારીક રીતે જાણી તેને ઘણી સભાળથી દૂર કરવી જોઇએ

ત્રણ જાનવરોના દૂધ—ગધેડીનું, બકરીનુ, અને ગાયનુ—બાળકને પાવાને માટે ઉપયોગમાં લેવામા આવે છે અને તેઓને બરોબર તજવીજથી નિયમસર આપવામા આવે તો ઘણીવાર માના દૂધ જેવુંજ તે કામ કરે છે આ ત્રણ પૈકી ગધેડીનું દૂધ માણસના દૂધને ઘણે દરજ્જે મળતું આવે છે, અને તેથી તે સૌથી વધારે ઉપયોગી થઇ પડવા સભવ

છે પરંતુ તે મળવુ બહુ મુશ્કેલ છે અને તેમા ખર્ચ ઘણો વધારે થાય છે તેથી ઘણાજ થોડા લોકો તે વપરાશમા લઇ શકે છે ગધેડી કરતા બકરીનુ દૂધ ઓછુ ઉપયોગી છે તે પણ ઘણી વખત પૂરતા પ્રમાણમા મળવુ કઠણ પડે છે માટે તેનો પણ ઝાઝો ઉપયોગ થઇ શકતો નથી તેથી સામાન્ય રીતે આવે પ્રસગે ગાયનુજ દૂધ વાપરવામા આવે છે તેમા માણુસના દૂધ કરતા ચિકાશનો ભાગ વધારે અને ખાડનો ભાગ ઓછો છે અને "કેઝીન" નામનુ એક તત્વ કે જેની મદદથી દૂધનુ પનીર બનાવી શકાય છે, તે તત્વ વધારે પ્રમાણુમા હોય છે માટે બાળકને તે બરાબર પચે તથા પુષ્ટિ આપે તે હેતુથી તેમા બાળકની ઉમ્મર મુજબ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે

હાલના વખતમા દરેક જાતના ખોરાકમા કઇને કઇ ભેગ કરવામા આવે છે, તે કારણથી મોટા શહેરોમા ચોખ્ખુ દૂધ મેળવવુ બહુ કઠણ થઇ પડે છે ઘણીવાર તેમા પાણી, આટો, ચાક વિગેરે ચીજોનુ મિશ્રણ કરવામા આવે છે પરતુ હાલ લોકોનુ સામાન્ય જ્ઞાન વધતુ જવાથી તેઓ આ બાબતના ફાયદા ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યા છે તેથી મુબાઇ જેવા મોટા શહેરમા "ડેરી" ઓમા ચોખ્ખુ દૂધ મોઘે ભાવે મળી શકે છે, પણ બીજા શહેરોમા તેમ બનતુ નથી

ચોખ્ખુ દૂધ (પાણીના મિશ્રણ વગરનુ) હોય તો પહેલા દસ બાર દિવસ સુધી સરખે ભાગે દૂધને પાણી મેળવીને પાવુ. ત્યાર પછી ત્રીજા મહિનાની આખર સુધી બે ભાગ દૂધે એક ભાગ પાણી નાખવુ. ત્રીજા મહિના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરતા જઇ સાડાચાર કે પાચ મહિના થયા પછી નર્યુંજ દૂધ આપવુ દર વખતે અદર જરાક ખાડ નાખવી આ દૂધ પાતી વખતે ઠડુ આપવાનુ નથી, પણ તાજુ દૂધ લઇ તેમા ઉકાળેલુ પાણી ભેળી આપવુ કે તેથી દૂધમા આપણા અગના જેટલી ગરમી આવે જો પાણી ભેળ્યા વગર દૂધ આપવુ હોય તો તે એક વાડકીમા નાખી તે વાડકીને ઉના પાણીથી ભરેલી એક તપેલીમા મૂકવી એટલે તેને ગરમી પહોચી

તે ગરમ થશે બનતા સુધી એકજ ગાયનુ દૂધ લેવુ જોઇએ, બે ત્રણ ગાયનુ ભેગુ કરેલુ દૂધ આપવું નહીં. એક જગ્યાએથી મગાવેલુ દૂધ માફક ન આવે તો બીજી જગ્યાએથી મંગાવવાની તજવીજ કરવી અને એકવાર તે માફક આવે કે પછી તે ઠેકાણેથીજ મગાવ્યા કરવુ.

શરૂઆતમા થોડા દિવસ દરવખતે આશરે બે આઉંસ જેટલુ જ દૂધ આપવુ ઘણી સ્ત્રીઓ વગર સમજે વધારે આપ્યા કરે છે તેથી બાળકની તબિયત બગડે છે અને એકવાર તેમ થયુ કે પછી તે સુધરવી બહુ કઠણ થઈ પડે છે માટે પ્રથમથીજ સભાળ રાખવી કે જોઇએ તે કરતાં વધારે દૂધ અપાયજ નહીં અને અપચો પણ થાય નહીં આઠ દશ દહાડા પછી ત્રણ આઉંસ પ્રમાણે દર વખતે આપવુ ઠીક થશે ત્રણેક મહિનાનું થયા પછી ચાર આઉંસ સુધી દર વખતે આપવાને હરકત નથી વળી જેમ ધવરાવવાને માટે નિયમિતપણુ જાળવવા કહ્યુ તેમ આમાં પણ કરવું જોઇએ. પ્રથમ દર બબે કલાકે દૂધ પાવુ, પછી દિવસે અઢી અઢી કલાકે અને રાત્રે ચાર ચાર કલાકે આપવુ એક મહિના પછી દર ચાર ચાર કલાકે પાવુ

ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે ફક્ત દૂધ ઉપરજ બાળકને રાખવાથી તે જેવુ જોઇએ તેવુ સારી રીતે ઉછરી શકતું નથી અને તેવી સમજને લીધે તેઓ તેને ઘી પાય છે અથવા બીજા કઈ નક્કર ખોરાક જેવો કે બિસ્કિટ, પાઉં વિગેરે આપે છે તેનુ પરિણામ એ થાય છે કે બાળકની પાચન શક્તિ બગડે છે, માટે આવું કદી પણ કરવું નહીં. ઇશ્વરે દૂધ એ એક એવી અજાયબ ચીજ બનાવી છે કે તેમા શરીરના બધારણ માટે જોઇતા સર્વે તત્વો આવી જાય છે, માટે દાંત આવતા સુધી બચ્ચાને દૂધ શિવાય કઇ પણ આપવુ નહીં આવી રીતે ફક્ત દૂધ ઉપર ઉછરેલાં છોકરાની તન્દુરસ્તી, દૂધ ભેગા બીજા નક્કર ખોરાક ખવરાવેલાં છોકરા કરતા ઘણી સારી રહે છે

બાળકને દૂધ પાવાની બે રીત હોય છે—૧ ચમચાવડે થોડું થોડુ પાવાની ૨ બાટલીવડે પાવાની પહેલી રીત ઘણા લોકો વાપરે

છે પણ તે રીત સારી નથી કારણ, કેટલીકવાર એમ બને છે કે અણઘટતી ઉતાવળ થવાથી અગર બાળક આડુ અવળુ થવાથી તેને અંતરસ જાય છે અથવા તેના અંગ ઉપર દૂધ ઢોળાય છે વળી ચમચા વડે પાતા દર વખતે બચ્ચાંના મ્હોંમાંની કેટલીક લાળ બહાર નીકળી જાય છે લાળ એ પાચનશક્તિને ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે અને તે હદથી જયાદા પ્રમાણમા બહાર નીકળી જાય તો દૂધ પચવામા હરકત આવે છે અને તેથી આયંદે બાળકને નુકશાનજ થાય છે માટે પહેલેથીજ બાટલીવડે દૂધ પાવાનુ શરૂ કરવુ ઠીક પડશે

કેવી જાતની બાટલી વાપરવી તેને માટે ઝાઝુ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી બજારમા ઘણી જૂદી જૂદી જાતની અને જૂદા જૂદા આકારની બાટલીઓ મળે છે, અને દરેક માટે અમુક અમુક તરેહનુ વખાણ કરવામા આવે છે તેથી કયી લેવી અને કયી ન લેવી તે નક્કી કરવુ કેટલીકવાર મુશ્કેલ થઈ પડે છે ગમે તે જાતની બાટલી લ્યો પણ તેમા ફક્ત સંભાળ એટલીજ લેવાની હોય છે કે તે હમેશા તદન સાફ રાખી શકાય એવી હોવી જોઇએ જો બાટલીને હમેશા તદન સાફ ન રાખવામા આવે તો પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાનુ મ્હો આવી "આગણુ" નો રોગ થશે એટલે જીભ તથા મ્હો ઉપર એક જાતનો સફેદ થર બાઝી જઇ તેમા ચાંદીઓ પડશે અને તેથી બચ્ચુ ઘણુ હેરાન થઈ વખતે મરી પણ જશે, માટે બાટલી સાફ રાખવાને હરેક તરેહની કાળજી રાખવી જોઇએ

ઘણીવાર દૂધ પાયા પછી બાટલી એમને એમ નાખી મૂકેલી જોવામા આવે છે તેમ કરવાથી તેની અંદર રહી ગયેલા દૂધના ટીપા બધાઇ જઈ તે દૂધ ખાટુ થઇ જાય છે બીજી વખતે દૂધ પાતી વખતે જયારે બાટલી ફરી ભરવામા આવે ત્યારે પેલા ખાટા દૂધની અસર તાજા દૂધ ઉપર થઇ તે પણ બગડે છે અને તેથી તે પીતા બચ્ચાની પાચનશક્તિમા બીગાડ થાય છે એટલા માટે એકવાર દૂધ પાયા પછી બાટલીમાથી દૂધના જરાકે જરાક રજકણ ધોવાઇ જાય એવી તજવીજ

કરવી જોઇએ અને તે એજ કે બાળક દૂધ પી ગયુ કે તુર્ત બાટલીને ખુબ ગરમ પાણીમા મૂકી દેવી અને તેની ઉપરનો બૂચ અને નળી અથવા બોટણી કાઢી નાખી તે પણ ગરમ પાણીમા નાખી દેવા આ ગરમ પાણીમા થોડુક કૅાન્ડીઝ ફ્લુઇડ (ચાર ગ્રેન પોટાશ પરમૅન્ગૅનેટ અને એક આઉન્સ પાણીનુ મિશ્રણ) નાખવાથી તેની અદર નાખેલી ચીજો વધારે સારી રીતે સાફ થશે

બાળકને એકવાર જોઇએ તેટલુજ દૂધ તૈયાર કરી બાટલીમા ભરવુ વારેઘડીએ બનાવવાની કડાકૂટ મટે એવા વિચારથી બે ત્રણ વખત ચાલે એટલુ બધુ કદી પણ તૈયાર કરી રાખવુજ નહીં આવી કાળજી લેવાથી બાળકની તન્દુરસ્તી સારી રહી તેને નુકશાન થતુ અટકશે

કેટલીકવાર એમ બને છે કે ગમે તેટલી કાળજી લેવા છતા બાળકની તબિયત બગડે છે અને તેનો ઉધરભાવ જેવો જોઇએ તેવો થતો જણાતો નથી આવુ થાય તો તેને કઇ બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડશે માટે આવે વખતે દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ તેમ છતાં ઉપર કહેલી બાબતો ઉપર જો પૂર્ણપણે લક્ષ આપવામા આવે તો ઘણાખરા દૂધ પાઇ ઉછેરેલા બાળકોની તબિયત હાલના કરતા ઘણી સારી રહી તેમનુ મરણ પ્રમાણ હાલના કરતા ઘણુ ઓછુ રહે એમા શક નથી

બાળકને ધવાડતી વખતે અથવા **દૂધ પાતી વખતે તેને કેવી રીતે રાખવું** તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે ઘણીવાર અણ-સમજથી ઘુટણ ઉપર બચ્ચાને છેક છતુ સૂવાડી દૂધ પાવામા આવે છે આમ કરવાથી કેટલીકવાર દૂધ તેની ઘાટીમા ઉતરી જઇ તે ગુગળાઇ મરવાનો સભવ રહે છે માટે આવી રીતે બચ્ચાને સૂવાડવુ નહીં, પણ એક ઘુટણ ઉપર તેને બેસાડી બીજા ઘુટણ અને બાળકના માથા વચ્ચે, હાથ કોણીમાથી વાળી મૂકવો અને તે ઉપર તેને સૂવાડવુ. એટલે તેનુ માથુ તેના શરીરની સપાટી કરતા ઊચુ રહેવાથી તેને અતરસ જશે નહીં અને દૂધ સહેલાઇથી ઉતરી જશે દૂધ પાઈ રહ્યા પછી તેને સભાળથી ઉંચકી ઘોડીયામા અથવા બિછાનામા સૂવાડી

દેવુ કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે દૂધ પાઇ રહ્યા પછી બાળકને ઘુટણ ઉપર બેસાડી અથવા હાથ ઉપર ઉછાળી રમાડે છે પણ તેમ કરવુ ભૂલભરેલુ છે તેથી તેને આચકા આવવાથી ઉબકા આવી ઉલટી થાય છે, માટે દૂધ પીધા પછી તેને સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવુ જોઇએ

આગલા દુધીઆ દાત આવવા માડે કે દૂધની સાથે સાથે તેને બિસ્કિટ, પાઉના ટોસ્ટ, ચાવલ, દાળ વિગેરે આપવા દાઢો આવે એટલે ખોરાકમા હજુ વધારે ફેરફાર કરવાની જરૂર છે એમ સમજવુ એ ઉમ્મરે તેને કોઈ જાતના માસનો ખોરાક આપવાને હરકત સરખુ નથી અલબત દૂધ તો ચાલુ રાખવુ પણ તેની સાથે સાથે તેને મટન કે મરઘીનો સેરવો અગર મટનની "ગ્રેવી" મા થોડોક બાફેલો પટેટો ચોળી આપવો અગર અડધુ બાફેલુ ઇડુ બપોર પછી એકવાર આપવાને હરકત નથી કોઇ કોઈવાર કઇ પાકો મેવો થોડોક આપવાથી નુકશાન થવાનુ નથી માત્ર તે ઝાઝો ન અપાય અને તેમાના ઠળીઆ વિગેરે બધુ કાઢી નાખવામા આવે તેની સભાળ લેવી જોઇએ આલુ, અખરોટ વિગેરે કઠણ ઠળીઆવાળો સૂકો મેવો અગર દાડમ જેવો ઠળીઆવાળો લીલો મેવો તેને આપવો નહી કારણ, તેને તે પચવો કઠણ થઇ પડશે અને તેની તબિયત બગડશે પહેલા દાત આવતી વખતે ઘણુ કરી બચ્ચાને થોડી ઘણી હરકત થાય છેજ અને તેની તબિયત બગડે છેજ કોઇકજ એવાં નસીબવાન હોય છે કે તેને કઇ હરકત થતી નથી આવે વખતે ઘણુ કરી ઝાડા ઉલટીની બિમારી થાય છે તે ચલાવ્યા ન કરતા તેની તુર્ત દવા કરવી દાઢ આવે તે દરમ્યાન ખોરાકની ખુબ સભાળ લેવી જોઇએ જરાપણ ઝાડા જેવુ માલમ પડે કે ખોરાકમા સહેજસાજ ફેરફાર કરી જોવો અને તેથી ઝાડો બધ ન થાય તોજ દવા આપવી પહેલા, દૂધ સાથે આરારૂટની પાતળી કાજી કરી આપી જોવી તેથી એકાદ દહાડામા ઝાડો બધ ન થાય તો પાણી સાથે આરારૂટની કાજી કરી આપવી અને માસનો ખોરાક બધ કરવો આ પ્રમાણે એક બે દિવસ કરી જોવુ દૂધને

બદલે થેાડીક મલાઇ ખાવા આપવી અથવા દૂધમા થેાડુક ચૂનાનું પાણી આપવુ ત્રણ ભાગ દૂધે એક ભાગ ચૂનાનુ પાણી નાખવુ

કેટલીકવાર એમ બને છે કે દાત આવતી વખતે ઝાડેા વધારે થવાને બદલે ઉલટેા રેાકાઇ જઇ કબજીયાત થાય છે આવુ થાય તેા દૂધમા થેાડેાક "કૅલ્સાઇન્ડ મૅગ્નીશીઆ" નાખવેા દેાઢ પાશેર દૂધમા એક ચમચીના નાના છેડા ઉપર (હાથાવાળા ભાગને છેડે) ઉંચકી શકાય એટલેા મૅગ્નીસીઆ નાખીને પાઇ દેવુ પાકેા લીલેા મેવેા આપવાથી પણ સાફ દસ્ત ઉતરે છે માટે તે આપી જોવેા.

બચપણમા ઉધરભાવ ઘણેા ઝડપથી થતેા હેાવાને લીધે તેના કદ સાથે સરખાવતા, મેાટા માણસ કરતા બચ્ચાને વધારે ખેારાક જોઇએ છે પરતુ દિવસમા ચાર વખત તેને ખાવાનુ આપેલુ બસ થશે એ ચાર વેળા એવી રીતે મૂકરર કરવી જોઇએ કે એકવારનુ ખાધલુ પુરેપુરૂ પચી જાય ત્યાર પછીજ બીજી ખાવાની વેળા થાય એ વેળાની દરમ્યાન તેને ત્રુટક ત્રુટક ખાવાનુ આપ્યા કરવુ નહીં ચાર વખતનેા ખેારાક પુરેા નહીં પડતેા માલમ પડે તેા પાચવાર આપવુ પણ તે સર્વે નિયમિત રીતે થવુ જોઇએ કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હેાય છે કે વચમા વચમા બિસ્કિટ, ચણા, મમરા વિગેરે બાળકને આપ્યા કરે છે તે ભૂલ છે તેથી તેની હેાજરીને મુદ્દલ આરામ મળતેા નથી અને તેને અપચેા થઇ તબિયત બગડે છે આમા વાક ફક્ત મા બાપનેાજ કાઢી શકાશે

ન્હાની ઉમ્મરે બાળકને પેાતાનેા ખેારાક ચાવ્યા વિના ઝડપથી ગળી જવાની ટેવ હેાય છે, માટે તેમને પેાતાનેા ખેારાક બરાબર ચાવી પછીજ ગળતા શીખવવુ જોઇએ આ બાબતમા મા જો પૂરતી કાળજી નહી રાખે તેા બાળકને ડબુસા મારવાની ટેવ પડી જશે અને તેથી તેના ખેારાક સાથે મ્હેાંમાની લાળ બરાબર નહીં મળવાથી તેની હેાજરી ઉપર જોઇએ તેના કરતા વધારે બેાજો આવી પડશે. માટે આ ટેવ ટુકેથીજ અટકાવવી જોઇએ, નહિ તેા પરિણામ એ આવશે કે તે બાળક જન્મનુ અપચાને આધીન થઇ તેને પાછલી જીદગીમા અતિશય દુખાવેા તથા હેરાનગતિ ખમવી પડશે.

ગરીબ લોકોમા ઘણા છોકરાને ન્હાની ઉમ્મરે દિવસમા એક, બે કે તેથી પણ વધારે વાર રહા આપવામા આવે છે તે ટેવ પણ ખોટી છે ન્હાની વયમા રહા સારી નથી, તેને બદલે દૂધજ આપવુ જોઇએ કૉફી અગર કોઇ જાતના દારૂ કબીજા દીલ ઉશ્કેરનારા પીણાને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ છે એમ સમજવુ બાળકને વળી ખુબ ઘીનુ ગળગળતુ અથવા ખુબ મસાલેદાર ખાણુ પણ આપવુ નહીં

સફાઈ–સુઘડાઇ--બાળકની સભાળ લેનારા સર્વે માણસોએ હરેક રીતની સુઘડાઇ રાખવાની અવશ્ય જરૂર છે પહેલા થોડા અઠવાડિયા સુધી બાળકને હમેશાં હુંફાળા પાણી વડે દહાડામા બે વાર ન્હવાડવુ કેટલીક સ્ત્રીઓનુ એવુ માનવુ હોય છે કે બાળકને ઠડા પાણીથી ન્હવાડવાથી તે મજબૂત થાય છે અને ઠડી ખમવાને શક્તિવાન થાય છે પણ તે ભૂલભરેલું છે

બાળકને ત્રણથી પાચ મિનિટ સુધી, શરૂઆતમા હુંફાળા પાણીના ટબમા બોળી રાખવુ અને ધીમે ધીમે તે મુદત વધારતા જવુ. આમ કરવાથી તેના જ્ઞાનતતુઓ ઉપર મધુરી અસર થાય છે અને ગરમી દૂર થાય છે અને બાળક આનદી થાય છે, તેમજ રમતિયાળ બને છે કેટલીકવાર સાજની વખતે બાળક ચીરડાઉ થઇ રડયા કરતુ હોય તો તેને ન્હવાડવાથી તેના તતુઓ ઉપર મીઠી અસર થઇ તે ખુશીથી ઉઘી જાય છે

ન્હવાડવાથી ચામડીમાના છિદ્રો ખુલ્લા થઇ શરીરમાથી પરસેવા વાટે મેલ નીકળી જાય છે તેથી બાળકની તનદુરસ્તી સારી રહે છે વળી તેથી બાળકને વાર ઘડીએ શરદી થવાની ટેવ હોય તો તે દૂર થાય છે એ સિવાય સાફસુફ રહેવાની ટેવથી તેમના મન ઉપર એક જાતની સારી નીતિની અસર થાય છે તે જૂદી પ્રથમથીજ ન્હાવાની ટેવ પાડી હોય તો થોડાજ વખતમા તેને ન્હાવામા મજાહ લાગશે અને જેમ જેમ તે મોટુ થતુ જશે તેમ તેમ તેને તે વગર ચાલશેજ નહીં

સવારે ન્હવાડતી વખતે હમેશા નરમ પ્રકારનો સાબુ વાપરવો, કારણ બાળકની ચામડી બહુ નાજુક હોવાથી જરા જરામા તેમા ગરમીની અસર

થઇ આવે છે માટે ગ્લીસરીન કે વિનોલીયા સાબુ વાપરવો થોડા મહિના પછી જો તેને દહાડામા બે વાર ન્હવાડવામા આવતુ હોય તો ફક્ત શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર સાબુ વાપરવાથી ચાલી શકશે

બાળકને ન્હવાડતી વખતે ઓરડીની હવા ઘણી ઠડી ન હોય તેની સભાળ રાખવી જોઇએ નહી તો તેને સળેખમ, ઉધરસ, ફેફસાનો વરમ વિગેરે થવાનો ઘણો સભવ રહેશે આયા (દાયા) રાખી હોય તોપણ પ્રથમથીજ બાળકની માએ આગળ રહી તેને ન્હવડાવવાની દેખરેખ રાખવી જોઇએ, અને તેમા તેને આનદ લાગે તેવી દરેક તજવીજ કરવી જોઇએ ઘણા બાળકોને ન્હાવાની ઘણી બીક લાગે છે અને ટબમા મુકતાજ તેઓ રડવા માડે છે માટે તે આયા તેને ન્હવડાવતી હોય તે વખતે બાળકનુ ધ્યાન બીજી રીતે લાગે એવી તજવીજ તેની માએ કરવી જોઇએ

ન્હવડાવ્યા પછી તેને ફ્લૅનલના ટુકડામા અગર ધાબળીમા વીટી લઈ તેનુ શરીર બહુ સભાળથી કઈ નરમ કપડા વડે સહેજ (નરમ પ્રકારના) જોરથી લુછવુ કે તેથી તેની ચામડીમા લોહી દોડી આવશે અને તેની તદુરસ્તી સુધરશે દૂધ પાયા પછી અગર ધવડાવ્યા પછી તુર્ત બચ્ચાને કદી પણ ન્હવડાવવુ નહી તેથી તેની તબિયત બગડયા વિના રહેતીજ નથી માટે નિદાન એક બે કલાક વચમા જવા દઇ પછી ન્હવાડવુ સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે ન્હવાડી પછી ધવડાવવુ કે તે સૂઇ જશે

બહુ ન્હાના બાળકોને ન્હવાડયા પછી તેની બગલ, કાતરા તથા કુલાને બહુ સભાળથી લુછી કોરા કરવા જોઇએ નહી તો તેમા પરસેવો થઇ તે કોહી ભાઠા પડશે અગર ચામડી છોલાઇ જશે, તેથી તેનુ બચ્ચુ બહુ હેરાન થશે એ જગ્યાએ જરાપણ રતાશ માલમ પડે અગર ચામડી જરાક પણ છોલાયેલી જણાય કે તુર્ત તે ભાગ ઉપર થોડોક ઘઉના દૂધ (ઘઉનુ સત્વ ખેળ) નો ભૂકો અગર બજારમા વેચાતો મળે છે તે "વાયોલેટ પાઉડર" અગર મુલતાની માટીનો ભૂકો કરી તે ભૂકો લગાવવો

બાળકનો ઝાડો કે પિશાબ થાય કે તુર્ત બાળોતિયુ હોય તે અથવા

લુગી બાધી હોય તો તે કાઢી નાખવી આમ ન કરવામા આવે તો થોડાજ વખતમા ભીના ભાગની ચામડી ખરાબ થઇ છોલાઈ જશે અગર તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ થઇ આવશે પ્રથમથીજ વખતસર તેને ઝાડો પિશાબ કરવાની ટેવ પાડવાથી ઘણુંકરી તે ચોક્કસ વખતેજ તેમ કરશે અને તેથી કપડા વિગેરે ઝાઝાં બગડતા અટકશે એટલુ જ નહીં પણ કપડા બગડતાની સાથેજ તે રડતા શીખશે અને તેથી તુર્ત આપણુ ધ્યાન તે તરફ ખેચાશે પહેલેથીજ સાફસુફી બરાબર જાળવવાથી તેની ચામડી ઉપર કોઇ પણ પ્રકારના ચાઠા, ફોલ્લીઓ વિગેરે થશે નહીં અને બાળક ઘણુ સુખમા ઉછરશે બાળકની ચામડીમાના દર્દો રૂઝાવા અને સાફ થવા ઘણા મુશ્કેલ હોય છે માટે તે થતા અટકાવવા બને તેટલી કાળજી રાખવી

ઉંઘ —છેક ન્હાની વયે તેમજ બાળક જરાક મોટુ થયા પછી પણ તેને ઘણી ઉંઘ જોઇએ છીએ જન્મ્યા પછી મહિનાએક સુધી તો તેની ઘણીખરી જીંદગી ઉંઘમાજ પસાર થાય છે માત્ર ફક્ત તેને ભૂખ લાગે ત્યારેજ ઉઠી, દૂધ પીધુ કે તુર્ત પાછુ ઉંઘી જાય છે ધીમે ધીમે તે વધારે જાગૃતિ પકડતુ જાય છે અને મહિના દોઢ મહિના પછી આસપાસની ચીજોનું તે અવલોકન કરવાની શરૂઆત કરે છે આ વખતથી તેને નિયમિત ઉંઘવાની ટેવ પાડવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ

પહેલા પાચ છ મહિનામા તેને ઘણી ખરાબ ટેવ પડી જવાનો સભવ રહે છે અને તે પાછળથી છોડવી બહુ કઠણ થઇ પડે છે દાખલા તરીકે ધાવતા ધાવતા બોટણી મ્હોમા રાખી અથવા બાટલી-માથી દૂધ પીતા પીતા પણ તેમજ કરી ઉંઘી જવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી તેમ કર્યા સિવાય તેને ઉંઘજ આવતી નથી વળી જો હીચકા નાખી સૂવાડવાની ટેવ પાડી હોય તો ફક્ત પારણામા સૂવાડવાથીજ તે કદી ઉંઘી શકતુ નથી તેને હીચકા નાખ્યા સિવાય ઉંઘ આવશેજ નહીં માટે તેને કોઇપણ તરેહની ખરાબ ટેવ ન પડે તેને માટે ઘણી ઝીણી ઝીણી બાબતોનો પ્રથમથીજ ખ્યાલ કરવાની ઘણી જરૂર છે મુખ્યત્વે કરી ટાઢના દિવસોમા તો પહેલા મહિનામા બચ્ચાને ઘોડીઆમા

સુવાડવા કરતા માની ગોદમાજ સૂવાડેલુ ઠીક ગણાય છે કારણ કે તે ઉમ્મરે તેના શરીરમા ગરમી ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ બહુજ કમી હોય છે ફક્ત માના શરીરની ગરમીથી તેના અગમા હુફ રહી શકે છે માટે એટલી મુદત તો તેની માની ગોદમાજ સૂવા દેવુ જોઇએ. માણસ શિવાય બીજા પ્રાણીઓમા પણ આપણે તપાસ કરીશુ તો તેમા પણ આપણને એજ સ્થિતિ માલમ પડી આવશે માત્ર એટલી સભાળ લેવાવી જોઇએ કે મા ઉઘમા તેની ઉપર સુઇ જઈ તેને દાબી ન નાખે ઘણી સ્ત્રીઓની ઉઘ બહુ ગાઢ હોય છે અથવા તેમને દારૂ વિગેરેનુ વ્યસન હોય છે, તેવે વખતે આવો પ્રસગ બનવાનો બહુ સભવ રહે છે કોઇવાર તો મોટા છોકરાઓ પણ આવી રીતે દબાઈ જઇ મરણ પામવાના દાખલા બને છે માટે તે બાબત ખુબ સભાળ રાખવી જોઇએ. આવા અકસ્માત થતા અટકાવવાનો એક ઈલાજ એ છે કે બાળકને ધવાડયા પછી તુર્ત તેનુ મ્હો બીજી તરફ રહે એવી રીતે તેનુ પાસુ ફેરવી નાખવુ એટલે તેનુ નાક તથા મ્હો દબાવવાનો અથવા ગુગળા-વાનો સભવ બહુ કમી રહેશે

કોઇવાર કઇ કારણથી બાળક બેચેન હોય અને તે રડયા કરતુ હોય તો તેને માના પાસામા સૂવાડવુ નહીં કારણ, તેને લીધે માની ઉઘમા વારેઘડીએ ખલેલ પહોચશે અને તેથી તેની તબિયત બગડશે, એટલુજ નહી પણ દૂધ ઉપર ખરાબ અસર થવાથી બાળકની પણ તદુરસ્તી બગડશે માટે આવે પ્રસગે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે રાતની વખતે બાળકને આયા કે દાઈ પાસે સૂવાડવુ તે રડતુ બધ થાય અને રાત્રે સારી રીતે ઉઘવા માડે કે ફરી તેને માની ગોદમા સૂવાડવુ

બાળકને ગુંગળાઈ જતું અટકાવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ ઉપયોગી થઇ પડશે

૧. બાળકને સૂવા માટે પૂરતી જગ્યા છોડી માએ સૂવુ

૨ તેને બહુ નજદીકમા સૂવાડવુ નહીં, પણ જો બિછાનું સાકડું હોય તો તેનુ મ્હોં પોતાથી ઉલટી બાજુએ રહે એવી રીતે તેને પાસુ ફેરવી સૂવાડવુ

૩ તેને કાતો તદન છતુ કે તદન પડખાભેર સુવાડવુ. અર્ધુ પડખા ભર અને અર્ધુ છતુ સુવાડવુ નહીં

૪ તેના મ્હો તથા નાક ઉપર કઇ કપડુ ન આવે તેની સભાળ રાખવી

૫ તેને માથા અને મ્હો ઉપર કઈ ઓઢાડવુ નહી કારણ, તે જાગતુ હોય ત્યારે તેને પુષ્કળ ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે

૬ તેને બિછાનાના વચલા અથવા નીચલા ભાગ તરફ સરકી આવવા ન દેવુ.

૭ તેનુ માથુ એક તકિયા ઉપર ગોઠવવુ પણ બીજો તકિયો તેની પાસે રાખવો નહી. કારણ, નહી તો વખતે તે ગોલાટ ખાઇ તેનુ મ્હો તથા નાક પેલા બીજા તકિયામા દબાઇ જશે અને તે ગુગળાઇ જશે ન્હાના બાળકને શામા જોખમ સમાયેલુ છે અથવા તે જોખમને કેમ દૂર કરવુ તેની કઇ સમજ હોતી નથી તેમજ તેનામા તેટલુ કૈાવત પણ હોતુ નથી માટે નસીબ સજોગે વખતે મા કે દાઈ ઉંઘી ગઈ હોય ત્યારે તો તેનુ નાક તથા મ્હો કઇ તકિયામા જાય અગર તે ઉપર કઇ કપડાની મજબૂત આટી આવી જાય તો ઘણુકરીને તે ગુગળાઇજ મરશે

૮ રાત્રે કદી પણ બચ્ચાને જુવાન, અવિચારી, ઉછાછળી આયાને સોપવુ નહી

૯ કટલીક મુર્ખ માતાઓ બાળકને પાસામા સુવાડી ધવાડ છે અને ધવાડતા ધવાડતા બાટણી બાળકના મ્હોમા રહેવા દઇ પોતે ઉંઘી જાય છે આત્રે વખતે જો તે ગરીબ બિચારા પશુ બચ્ચાના મ્હોમાથી બાટણી નીકળી ગઇ તો તે આમતેમ ફાફા મારે છે અને તેથી તેનુ નાક તથા મ્હો ઓઢવાનો કપડામા વીટળાઇ જઈ તે ગુગળાઇ મરે છે મા સવારના પહોરમા ઉઠતા બચ્ચાને પોતાની ગોદમા મૂએલુ જુએ છે, ત્યારેજ તેની શુદ્ધ ઉઘડે છે માટે બચ્ચાને ધવાડતા કદી પણ ઉંઘા ન જવાય તેની બારા કાળજી રાખવા

બાળક એક મહિનાનુ થયુ એટલે તેને ઘોડીયામા અગર એકાદ ન્હાની ખટોરલી ઉપર જૂદુ સૂવાડવુ સભાળ લેવી કે તે ખટોરલી અગર ઘોડીયુ એવી રીતે ગોઠવવુ કે તે ઉપરથી પવનના ઝપાટા ચાલ્યા ન જાય બાળકને ઓઢવાનુ એટલુ ગરમ રાખવુ કે તેના અગમા સાધારણ હુફ રહે જોઇએ તે કરતા વધારે કપડા ઓઢાડવાથી બાળકનુ અગ ઉલટુ તપી જઇ તે બેચેન બને છે અને રડ રડ કર્યા કરે છે, માટે જોઇએ તે કરતા વધારે ઓઢાડવુ નહીં પણ વળી એટલુ તો સાચવવુ કે છેકજ તેને ઠડી લાગે એટલુ થોડુ ઓઢાડવાનુ ન રખાય

બાળકનુ માથુ હમેશ ઠડુ રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ તે માટે તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહી અગર તેના માથા ઉપર કઇ ગરમ શાલ ઓગઢવી નહીં તકિયો પણ ઘોડાના વાળનો હશે તો ઠીક પડશે જો બાળકને પિછાના બિછાનામા અથવા કઇ ગરમ ધાબળી કે રામઝાઇ ચદ્દરમા સૂવાડયુ હોય તો તેના માથા ઉપર જેમ બને તેમ થોડાજ કપડા રાખવા પણ તેને ફકત ચાદર ઉપરજ સૂવાડયુ હોય તો માથા ઉપર ગરમ કપડુ ઓઢાડેલુ ઠીક પડશે

બાળકના બિછાના તરીકે વપરાતી સર્વે ચીજો દરરોજ અથવા અઠવાડિયામા ત્રણ ચાર વાર તડકે નાખવી અને તે સાફસુફ રહે એવી તજવીજ કરવી

બે વર્ષની ઉમ્મર થતા સુધી બચ્ચુ ઘણુ કરી દિવસમા (ચોવીસ કલાકમા) ત્રણવાર ઉંઘી જાય છે. માટે તેની ઉંઘનો વખત એવી રીતે મુકરર કરવો કે તેને ખોરાક આપવામા અડચણ આવે નહિ. આ બાબતમા પ્રથમથીજ નિયમિતપણું જાળવવું જોઇએ. બે વર્ષ પૂરા થયા પછી તેને ત્રણને બદલે બેજ વખત સૂવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી અને તે પ્રમાણે છ સાત વર્ષની ઉમ્મર સુધી થવા દેવું. દશ વર્ષની ઉમ્મર થતા સુધી તો બચ્ચાને ઘણુ કરી બાર કલાક સુધીની ઉંઘ જોઇએ એટલી ઉમ્મર પછી ધીમે ધીમે કલાકો ઓછા કરતા જવુ

એકદમ તેની ઉંઘ ઓછી કરવાથી તેના ઉપરભાવમા હરકત પડવા સભવ છે માટે બચ્ચાને બનતા સુધી પૂરી ઉંઘે ઉંઘવા દેવા જોઇએ જરૂર કરતા કલાક અર્ધો કલાક વધારે સૂએ તે સારૂ પણ અધૂરી ઉંઘે તેમને ઉઠાડવા નહી

જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાઇ તે વેગે આવતુ જાય તેમ તેમ એટલા બધા કલાકની જરૂર ઓછી થતી જાય છે ઉમ્મરે પૂગ્યા પછી આઠ કલાકની ઉંઘ પૂરતી છે તેના કરતા ઓછી ઉંઘ હમેશ લીધા કરવાથી તબિયત બગડવા સભવ રહે છે

બાળક ઉંઘતુ હોય ત્યારે તેની આખ ઉપર ઉજાશ પડે એવી રીતે બત્તી રાખવી નહી તેને જેમ બને તેમ અધારામા સુવાની ટેવ પાડવી નહી તો જેમ જેમ મોટુ થતુ જશે તેમ તેમ તે અધારામા જતા બ્હીશે અને તેથી તેના મગજ ઉપર ખરાબ છાપ બેસશે આપણી આયાઓ ઘણીવાર બચ્ચાને અધારામા બાઉ હોય છે અથવા ભૂત હોય છે એવી એવી **ભયાનક વાતો** કહે છે તેથી પણ બચ્ચા, અધારાથી બ્હીતા શીખે છે માટે તેવી વાતો તેની પાસે ન કરવામા આવે તેની ખુબ સભાળ રાખવી આવી વાતોથી ઘણા છોકરાઓ અગે મજબૂત હોવા છતા બ્હીકણ બાયલા જેવા બની જાય છે, અને તેથી ભવિષ્યમા આખી જીદગીમા તેમને નુકશાન થાય છે

ખુલ્લી હવામા ફેરવવા વિષે—અગ્રેજ લોકોમા બચ્ચુ ત્રણ ચાર દહાડાનુ થાય કે હવા ગરમ હોય તો તુર્ત તેને આયાના હાથમા આપી બહાર ફરવા મોકલે છે અલબત, ઠડીના દિવસોમા તેમ એકદમ કરવામા આવતુ નથી આપણામા તો મહિનાઓ સુધી બચ્ચાને બહાર કાઢતા બ્હીએ છે તે ભૂલ છે. આપણા દેશની હવા ગરમ હોય છે તેથી સવાર સાજ બચ્ચાને કલાકેક બહાર ફેરવવાથી તેને ઘણો આરામ મળે છે અલબત હવાનુ મીજાન જોઇ તેને જરૂર જેટલાં કપડા પહેરાવવા જોઇએ

જેમ એક ફૂલને ખીલવાને માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે તેમજ બાળકના બાબતમા પણ સમજવુ ખુલ્લી હવા વિના તનદુરસ્તી મળતીજ

નથી ઘરમા બચ્ચાને ગોંધી રાખવાથી તે અંધારામા ઉગાડેલા છોડવા જેવુંજ નબળુ થાય છે માટે પોતાના બચ્ચાઓને મજબૂત, આનંદી તથા નાચતી કુદતી હાલતમા જોવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેક માબાપે તેમને ખુલ્લી હવામા પૂરતી કસરત લેતા શીખવવુ જોઇએ માત્ર જૂદી જૂદી મોસમમા જૂદે જૂદે અનુકૂલ વખતે તેમ કરવા દેવુ શિયાળામા સવારના પહોરમા હવા પુષ્કળ ઠંડી હોય છે, માટે સૂર્ય ઉગ્યા પછી હવામા જરાક ગરમી આવે ત્યારે બહાર કાઢવા ગરમીના દિવસોમા સવાર તથા સાંજરે ઠંડકની વખતે તેમ કરવા દેવુ અલબત, પુષ્કળ ઠંડી હોય અથવા વરસાદ પડતો હોય તે વખતે બહાર પડતા અટકાવવા જોઇએ નહી તો શર્દી, ખાસી તથા ફેફસાનો વરમ થઈ આવવા સંભવ રહે છે

ન્હાના બાળકને **કેવી રીતે હાથમાં લઈ ફરવુ** તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની અગત્ય છે આપણા લોકો ગમે તેવા ન્હાના બાળકને કેડે બેસાડે છે તેથી તેમને નુકશાન થાય છે કારણ, તેમના બરડાની કરોડમા જોઇએ તેટલી તાકાત નહી હોવાથી તે વળી જાય છે અને તેથી બચ્ચાને ખુંધ નીકળે છે અથવા કરોડમા બીજી તરેહનો વાંક આવી જાય છે માટે ત્રણ મહિના પૂરા થતા સુધી અથવા તેની કરોડમા પૂરતુ કૌવત આવતા સુધી કદી પણ બચ્ચાને બેસાડવુ નહી અથવા ઉભુ રાખવુ નહીં જન્મ્યા પછી વીશેક દહાડા સુધી એકાદ તકિયા ઉપર સૂવાડી ઓરડામા ને ઓરડામાજ ફેરવવુ ત્યારપછી તેના આખા માથા અને શરીરને ટેકો મળે એવી રીતે હાથમા લઇ ફેરવવાની ટેવ રાખવી હાથની કળાઇ ઉપર બચ્ચાના કુલા આવે અને હાથનો પોંચો તેની બેઉ જાંગોની પાછળ રહે, તેનુ માથુ અને શરીર પોતાના થાન તથા ભૂજ સામે રહે એવી રીતે તેને પકડી ખુલ્લી હવામા તેને ફેરવવુ અને ફરતા ફરતા ધીમે ધીમે હાથને ઉપર નીચે અથવા જમણીથી ડાબી બાજુ તરફ અને ડાબીથી જમણી બાજુ તરફ કોઇ કોઇવાર હલાવ્યા કરવો

કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને એક હાથવડે તેના ભૂજમાથી પકડી બીજો હાથ તેની જાંગો તળે મૂકી તેને ઉંચકમૂક કરે છે તે ભુલ છે

બચ્ચાના સાધા બહુ નાજુક હોય છે અને તેના હાડકાના છેડા મોટા માણસ જેટલા એક બીજાની અંદર ઉંડા બેઠલા હોતા નથી તથા હાડકાના વચલા ભાગ સાથે તેના છેડાઓ મજબૂત રીતે સંધાઈ ગયેલા હોતા નથી તેથી સહેજ પણ અણઘટતુ જોર થતા સાધા ઉતરી જાય છે અથવા તૂટી જાય છે, માટે ખુબ સંભાળ રાખવી

ઘોડીયામાથી બહાર કાઢતી વખતે એક વખતે એક બગલમા હાથ ઘાલી તે હાથ ઉપર બાળકને પાસુ ફેરવાવી દઈ બીજો હાથ બેઉ જાગેાની નીચેથી રહી થાપા નીચે લઇ જઈ તેને ઉચકવુ એટલે તેના આખા શરીરનો ભાર આપણી હથેળીઓ ઉપર આવશે

કેટલાક શખ્સોને પોતાના અથવા પોતાના મિત્રોના છોકરાઓને ઉચકીને ઉછાળી રમાડવાની ટેવ હોય છે આમ કરવામા પણ બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર છે કેટલાકો બાળકને પાખડી વળગાવી ઉચકે છે અને હીચકો આપી જમીન ઉપરથી ખુરશી ઉપર અગર ખુરશી ઉપરથી જમીન ઉપર બેસાડે છે કેટલાકો તેમને હાથની ઉપર સૂવાડી આચકો આપી હવામા ઉછાળી પાછા ઝીલી લે છે આમ કરવામા કેટલુક જોખમ સમાયેલુ છે બચ્ચાઓને સહેલાઇથી મગજમા લોહી-નો ભરાવો થઇ આવી, ઉપલ્યુ, તાણ વિગેરે થાય છે જરાકપણ બહીક લાગવાથી તેમને આવા પ્રકાર થઈ આવે છે માટે ખુબ સંભા-ળથી કામ લેવુ જોઇએ

બાળક ચારેક મહિનાનુ થાય એટલે તેને એકાદ ગોદડી ઉપર સૂવાડી જમીન ઉપર રમતુ મૂકી દેવુ એટલે તે હાથ પગ ખુબ હલાવી પૂરતી કસરત મળવશે એકાદ મહિનો વધારે જતા તે ઉલટુ થઇ જતા અને હાથનો ટેકો દઇ ગરદન તથા૰ખભા ઉંચા કરતા શીખશે હજી વધારે વખત જતા તે ફસડતા (ભાખડીએ ચાલતા) શીખશે અને લગભગ વર્ષની ઉમ્મરનુ થતા ખુરશી, સ્ટુલ કે ટેબલનો પાયો પકડી ઉભુ થવાની તે કોશિષ કરશે આ સઘળુ કુદરતી રીતે થવા દેવુ જોઇએ માત્ર તે પડે ખડે નહી તેની જોઇતી સંભાળ લઇ તે કુદરતી રીતે જે જે પ્રયત્ન કરે તેમા હરકત નાખવી નહીં

ઘણાઓને બચ્ચાને એક કે બે હાથે પાખડી પકડી ચાલતા શીખવ-

વાની ટેવ હોય છે તેના કરતા વધારે સારી રીત એ છે જે તેની કમ્મર આસપાસ બે હાથો મૂકી રાખી તેને જરૂર લાગે ત્યારેજ ટેકો આપવો. કારણ, ચાલતા શીખવવામા સૌથી પહેલુ કામ તેને પોતાનુ સમતોલપણુ કેમ જળવાય તે શીખવવાનુ હોય છે. જેનુ બચ્ચાને તે જાળવતા આવડયુ કે પછી તેને ચાલવામા ઝાઝી મુશ્કેલી પડવાની નથી કારણ, જેમ જેમ તેના સ્નાયુઓ મજબૂત થતા જશે તેમ તેમ તેના પગ પ્રથમ વાકા હોય તે સીધા થતા જશે અને તેની હરકત દૂર થતી જશે થોડોક સાધારણ મહાવરો પડયા પછી આસપાસનાઓ બચ્ચાને બ્હીવરાવે નહીં તો ઘણી સહેલાઈથી તે દોડતા પણ શીખી જશે બાળક ચાલવા માડે તેવા તેને પગે બેસતા બુટ પહેરાવવા કે તેથી તેને કોઇ જાતનુ રોકાણ ન થાય અને પગની પાટલીની વૃદ્ધિમા કઇ ખલેલ પહોચે નહીં

હવાનો અવરજવર—છોકરાને લગતી બાબતોમા તેના ઓરડામાની હવાની અવરજવર જેટલી બીજી ધ્યાન આપવા જોગ બાબત એકે નથી માટે દરેક માતાની ફરજ છે કે તે ઉપર પૂરતુ લક્ષ આપવુ

આપણી આખી જીદગીમાં અને મુખ્યત્વે કરી બાળપણના પહેલા થોડા વર્ષોમા સારી હવાવાળા ઓરડામા રહેવુ એ તનદુરસ્તીને માટે ઘણુજ અગત્યનુ છે આ બાબતમા ધ્યાન આપવામા ન આવે તો દુખ, દર્દ અને અશક્તિને જાણે નોતરૂ થયુ હોય એવુજ પરિણામ આવ્યા વિના રહેવાનુ નથી બાળકને જે ઓરડામા રાખવામા આવે છે તે ઓરડામા તે એટલા બધા કલાકો ગાળે છે કે તેની હવા ભાગ્યેજ ચોખ્ખી રહી શકે માટે તેમા ચોખ્ખી હવા પૂરતી રીતે આવ્યા કરે એવો બદોબસ્ત થવોજ જોઇએ તેમ કરતાં વળી એટલી પણ સભાળ લેવી જોઇએ કે બાળકના શરીર ઉપરથી પવન સોસરો ચાલ્યો જઇ તેનુ અગ વીંઝોટી ન નાંખે.

જો ઓરડાની હવા ગોધાઇ રહેલી હોય તો તે ઘણી ગરમ થઈ જાય છે માટે તેવી હવાવાળા ઓરડામાથી બહાર નીકળતાંની સાથેજ બચ્ચાને બહારની ઠડી હવાને લીધે શર્દી લાગવાનો સભવ રહે છે.

તેથી હવાના અવરજવર સારૂ બચ્ચુ બહાર જાય કે બધી બારીઓ તથા બારણાઓ ખુલ્લા મૂકી દેવા જયારે બચ્ચુ ઓરડામા હોય ત્યારે બારી બારણા જરૂર પુરતા અને એવી રીતે ઉઘાડા રાખવા કે તાજી હવા આવતી રહે પણ તેનો ઝપાટો બચ્ચાના શરીર ઉપર થઇને જવા ન પામે ઓઢવાના કપડા, ગોદડી વિગેરે દરરોજ વા ખાતા નાખવા કે તેમાનો પરસેવો વિગેરે ભીનાશ સૂકાઇ જઈ તે પાછા ઉપયોગમા લઇ શકાય

કોઈપણ ઓરડાની હવા ગોંધાઇ રહેલી અને બગડેલી છે કે નહીં તે તપાસવાને માટે બહારની ખુલ્લી હવામાથી આવી એકદમ તે ઓરડામા દાખલ થવુ, એટલે આપણા નાકને તુર્ત ચોક્કસ ખરાબ જાતની વાસ આવશે એટલુજ નહિ પણ આપણને તેમા પેસતાજ બેચેની લાગશે તે ઓરડામા રહેલા માણસને તેવો કઇ ભાસ પણ થશે નહીં

ખુલ્લી હવા આવજાવ કરે એવા ઓરડામા બચ્ચાને ઘણીજ મીઠી અને તાજગી બક્ષે એવી ઉંઘ આવશે તેથી ઉલટી રીતની હવાવાળા ઓરડામા સૂતેલુ બચ્ચુ ઘણુ બેચેન, ચીઢીયેલ અને થાકેલા જેવુ જણાશે

દાંત આવવા વિષે—બચ્ચાને દાત આવવાની મુદત વખતે ઘણી માતાઓના મનમા બહુજ ભય રહે છે કારણ, તે દરમ્યાન તેમનુ શરીર સહેજમા બગડી આવી તેને તરેહવાર જાતના દર્દો ઉભરી નીકળવાનો સભવ રહે છે માટે આ આ બાબતમા થોડીક જરૂરીઆતની સૂચનાઓ આપવી ઠીક પડશે

પહેલવહેલા દાત કેટલા મહિનાની ઉમ્મરે આવશે તે ચોક્કસ કહી શકાયજ નહીં ઘણુકરી પાચમા અને આઠમા મહિનાની વચમા તે આવે છે પણ ઘણીવાર એ મુદત કરતા ઘણુ મોડુ થાય છે

સૌથી પહેલા દાત નીચલા જડબામા વચ્ચોવચ આવે છે અને તે વચલા કાપનારા દાત કહેવાય છે ત્યારપછી ઉપલા જડબામા તેનેજ મળતા બે દાતો આવે છે ત્યારબાદ બાજુના બબ્બે કાપનાર, આગલી ચાર દાઢો ને ચાર કુતરીઆ દાતો આવે છે છેક છેવટે પાછલી ચાર દાઢો નીકળે છે એ પ્રમાણે વીસ દાતો આવે છે તેમને **દૂધીયા દાંતો** કહે

છે તેઓ થોડા વર્ષમા પડી જઇ તેને બદલે કાયમના બત્રીશ દાતો આવે છે આ નવા દાતો આવવાનુ પાચમા કે છઠ્ઠા વર્ષથી શરૂ થઇ છેક છેલ્લી દાઢો સત્તરથી એકવીશ વર્ષની ઉમ્મર સુધીમા આવે છે આ દાઢોને ડહાપણની દાઢ કહે છે કારણ કે તે એટલી ઉમ્મરે આવે છે કે તે વખતે ઘણુકરી તે માણસને દુનિયાદારી સમજવા જેટલી અક્કલ આવેલી હોય છે

નીચલા કોઠા ઉપરથી જૂદા જૂદા દાતો કયી મુદતે આવે છે તે સમજી શકાશે —

૧ દુધીયા દાંતો.

અનુક્રમ નબર	દાતનુ નામ	કયે મહિને નીકળે તે
૧	વચલા કાપનારા	૫ થી ૮
૨	બાજુના કાપનારા	૭ થી ૧૦
૩	કૂતરીઆ	૧૪ થી ૨૦
૪	આગલી દાઢો	૧૨ થી ૧૬
૫	પાછલી દાઢો	૧૮ થી ૩૬

૨. કાયમના દાંતો.

અનુક્રમ નંબર	દાંતનુ નામ	કયે વર્ષે નીકળે તે
૧	આગલી દાઢો	૭
૨	વચલા કાપનારા	૮
૩	બાજુના કાપનારા	૯
૪	આગલા બે ખૂણીઆ (ફૂતરીઆની પાછળના)	૧૦
૫	પાછલા બે ખૂણીઆ	૧૧
૬	કૂતરીઆ	૧૨ થી ૧૨½
૭	વચલી દાઢો	૧૨½ થી ૧૪
૮	પાછલી (ડહાપણની) દાઢો	૧૮ થી ૨૫

દૂધીઆ દાંત નીકળતા હોય તે દરમ્યાન બાળકનુ માથુ તદનજ ઠંડુ રહે એવી તજવીજ કરવી જોઇએ તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહી કે તેના કાનની આસપાસ કંઇ પણ ગરમ કપડુ વીંટવુ નહી તેને પહેરાવવાના કપડા પણ ગરમ અને હલકા જોઇએ આને માટે ગૉઝ ફ્લૅનલ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડશે પણ કપડુ જરાએ તંગ ન હોય તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ અને તેના હાથ પગ ખુલ્લી રીતે મોકળાશથી હલાવી શકાય તેમજ તેની છાતી દમ લેતા બરાબર ઉપસી શકે એવા કપડા તેને પહેરાવવા બગલમા કે જાંગના કાતરા આગળથી તે જરાક પણ બેચાયેલા રહેવા ન જોઇએ વળી આ વખત બાળકને સૂવાના ઓરડાની હવા જેમ બને તેમ ઠંડી રહે તેવી કોશિષ કરવી જોઇએ જો હવા ગરમ થઇ તો ઘણુ કરી તેને તાવ આવ્યા વિના રહેશેજ નહીં જો તેનો ઝાડો કબજ થતો જણાય તો તેનો બોગક

ફેરવી નાખવો અને તેથી ન વળે તો થોડુંક "ફ્લસાઇન્ડ મૅગ્નેસીઆ" આપવુ

શિતળા મૂકવા વિષે—આગલા જમાનામા ઘણા છોકરાઓને સૈયડ આવતા હતા અને તેથી ઘણા મરણો થતાં હતાં તે રોગ અટકાવવાને માટે દાક્તર જેનરે શીળી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી તેથી માણસ માત્રને અખુટ લાભ થયા છે આપણા દેશમા આપણા દયાળુ રાજકર્તાઓએ તે રસી મૂકવાનુ દાખલ કરવાથી ઘણાઓ તેની ખુબી પૂરતી રીતે સમજતા શીખ્યા છે છતા પણ કેટલાક ગામડાઓમા અને કોઈ કોઈવાર મોટા શહેરોમા પણ કોઇક એવા નર નીકળી આવે છે કે તેઓને તેના કાયદા સમજ પડતા નથી અથવા તેઓ તે ફાયદા જોઇ શકતા નથી તેઓ આ રસીને એક અમૂલ્ય બક્ષિસ સમજવાને બદલે માણુસ જાતની ઉપર એક જાતની આફત હોય એવુ માને છે ગયા સૈકામા આપણા દેશમા સૈયડના રોગથી કેટલું નુકશાન થતુ હતુ ! હજારો કાળગરા જાન કબજ થતા અને હજારોને જાથુની બદસિકલતા થતી હતી રંક અને રાય કોઇ તેના સપાટામાથી છટકવા પામતુ નહોતુ તેને બદલે હાલ તે રોગ જવલ્લેજ જોવામા આવે છે તે સઘળા પ્રતાપ ડા જેનરની રસીના છે, છતા જાણી બુઝીને તેઓ જાણે છતી આખે જોતા નથી આગલા જમાનાના આકડાઓ આપણે જોઈશુ તો આપણુને માલમ પડશે કે વિલાયતના મોટા શહેરોમા દશ વર્ષની અદરની ઉમ્મરના છોકરાઓમા થતા મરણોમા ૧/૪ ભાગના સૈયડને લીધે થતા હતા અને આધાપાને લીધે દવાખાનામા દાખલ થતા છોકરાંઓમા સેકડે ૬૬ ટકાની આખ સૈયડથી જતી રહેલી સાબિત થતી હતી તે સિવાય સદતર સાભળવાની શક્તિ ખોઈ બેઠેલા, હાથ પગે લૂલા થયેલા, અથવા બીજી રીતે તદન નાકૌવત થઇ ગયેલા સેકડો લોકો આ રોગને લીધે તેવી ફેંજે પહોચેલા હતા, તે સઘળુ ફક્ત રસી મૂકવાથીજ લગભગ સદતર નાબુદ થઇ ગયુ છે

અજ્ઞાન લોકો હજી પણ એવુ માને છે કે, કેટલાક ચામડીનાં

દર્દો, શરીર ઉપર નિકળતા કેટલાક ચાઠાઓ, ધીરે ધીરે થતી શરીરની ક્ષીણતા, જૂદે જૂદે ઠેકાણે થતી ગાઠોની વૃદ્ધિ વિગેરે રોગો ફકત શીળી કાઢવાથીજ થાય છે પણ જયારે આપણે ખરેખર ઉડા ઉતરી તપાસ કરીએ છીએ અને આકડાઓ મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણને સહેજ સમજાય છે કે, શીળી કાઢેલા કરતા નહિ કાઢેલા છોકરાઓમા ચામડીના દર્દો વધારે મોટા પ્રમાણમા નજરે પડે છે ખરૂ કારણ તો એજ છે કે, બાળવયમા શરીરની પ્રકૃતિજ એવીજ રહે છે કે, સહેજ કારણથી ચામડી ઉપર જૂદી જૂદી તરેહના ચાઠા ઉપડી આવે

શીળી મૂકાવવાનો સાથી સારો વખત બાળક ત્રણ મહિનાનુ થતા સુધીનો છે એટલા વહેલા મૂકવાથી દાત આવવાની મુદત શરૂ થાય તે પહેલા બાળક પાછુ તનદુરસ્ત થાય છે અને તેથી તેને કઇપણ અસર થવાનો સભવ પણ રહેતો નથી જો ત્રણ મહિનાની ઉમ્મર થઇ ગયા પછી શીળી કઢાવવામા આવે અને દાત આવવાની શરૂઆત થઇ હોય તો બાળક બહુ બેચેન અને ચીરડાઉ થશે અને તેને તાવ પણ બહુ જોરમા આવવા સભવ રહેશે માટે જો બાળકની તનદુરસ્તી બીજી રીતે સારી હોય તો બનતા લગી ત્રીજો માસ પૂરો થતા પહેલાજ તેને શિતળા મુકાવી દેવા ખરૂ જોતા દોઢ મહિનાની ઉમ્મર થયા પછી તેને શીળી કાઢવાને કોઇપણ જાતનો બાધ નથી

બાળકને થતા રોગો—સૂવાવડ પછી પહેલા મહિનામા કોઈ કોઇવાર નીચલા રોગો જોવામા આવે છે –

૧. બાળકનુ જડબુ સજ્જડ થઇ તે દૂધ પી શકતુ નથી એટલે તેને એક જાતનુ ધનુર થાય છે આવુ થાય તો તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી

૨ તેની આખ આવી તેમા પરૂ થાય છે આવે પ્રસગે તે આખ ફુક્કા પાણી વડે દહાડામા ત્રણચાર વાર ધોઇ તેમા એક રતિ ફટકડીને અધોળ પાણીમા મેળવી તે મિશ્રણના ટીપા નાખવા

૩ કમળો થઇ તેનુ અગ પીળુ પડી જાય છે આવુ થાય કે તેને દીવેલનો જુલાબ આપી તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી

૪ ડુટી પાક ઉપર ચઢી વરમ થઇ આવે છે આમા વાદળી વડે ગરમ પાણીથી સાફ કરી વાયોલેટ પાઉડર અથવા ઘઉંના સત્વનો ભૂકો લગાડવો અને ડાક્ટરની સલાહ લેવી

૫ બાળકને ઘણીવાર એકદમ ઘણી વાર તાણ થઇ આવે છે તેને ઉપલ્યુ કહે છે આવુ બને ત્યારે એકદમ બાળકને ખમાય એવા ઉના પાણીના ટબમા મૂકી દઇ તેનુ માથુ પાણીની સપાટીથી ઉંચુ રાખી તે ઉપર ઠડા પાણીથી ભીંજવેલો રૂમાલ મૂકવો અને તે ભીંજવેલોજ રાખવો એટલુ કરવાથી આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાક્તરને બોલાવવા તજવીજ કરવી.

પ્રકરણ ૯ મું.

પ્રસૂતિ પછીની માવજત

ઑર પડ્યા પછી શું કરવુ —ઑર પડયા પછી સૂવાવડી સ્ત્રીને લગભગ એક કલાક જેમ બને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવી જોઇએ એટલી મુદત વીત્યા પછી અતિશય લોહી જવાનો સભવ ઘણો ઓછો થશે, એટલે ખરાબ થયેલા કપડા વિગેરે કાઢી લેવા હરકત નથી. જો ઑર પડયા પછી તુર્ત તેમ કરવામા આવે તો તે ઓરતને વખતે અતિશય રક્તસ્રાવ થઇ કદાચ તેનુ મોત પણ નિપજશે માટે એ બાબતમા જેટલી કાળજી લેવાય તેટલી થોડી સમજવી

આ કપડાં કાઢવામાં પણ સંભાળ લેવાની છે કેટલાક અણઘડ માણસો વગર સમજે તે સ્ત્રીને પોતાના કપડા કાઢવા કહે છે તે ભૂલ છે. તેમ થવાથી પણ તેને બહુ લોહી જવા સભવ છે માટે સૂવાવડીને

જેમ બને તેમ આચકા ઉચકી થેાડા લાગે તેવી તજવીજથી કપડા કાઢવા જોઇએ તેને પેાતાને હાથે પાસું ફેરવવા દઇ અથવા ઉઠવા દઇ કે પગની એડીને બળ ઉપર ઉચી થવા દઈ, કપડાં કાઢવા કેાશિષ કરવી નહી

ખરડાયેલા કપડા કાઢી ચેાખ્ખા પાણીવડે ગુહ્ય ભાગેા બહારથી સાફ કરી પછી તે ઉપર એક ટુવાલ મૂકવેા અથવા તેા બેઉ થાપાની નીચે ટુવાલ પાથરી દેવેા અને ટુવાલની નીચે એક ધેાયેલી ચાદર સેરવી તેવડે પેટ ઉપર પાટેા બાધવેા આ પાટેા આશરે બે વાર લાંબેા અને અરાડ ઇચ પહેાળેા માદરપાટનેા બનાવેલેા હેાવેા જોઇએ કેટલીક વખત આ પાટાને બદલે તકિયાનેા ગલેફ વાપરવામા આવે છે અને તે પણ સારી રીતે ગરજ સારે છે

સૈાથી સારેા **પાટેા બનાવવાની** રીત નીચે મુજબ છે —એક દેાઢવાર લાંબેા અને દેાઢ ફૂટ પહેાળેા માદરપાટનેા ટુકડેા લઈ તેનેા ઉપલેા ભાગ કાતરી જરાક સાકડેા કરવેા એટલે તે બરાબર બધબેસતેા આવી શકશે પાટેા બાધવાનેા તે હમેશા એટલેા પહેાળેા જોઇએ કે કુલા ઉપર અને જાગના ઉપલા ભાગની આસપાસ ફરી વળે વળી તે બહુ તગ બાંધવેા નહીં ફક્ત ગર્ભાશયને ટેકેા મળે એટલીજ મજબૂતીથી બાધવેા ઘણા લેાકેા બહુ તાણીને બાંધે છે તે બરાબર નથી કેટલાકેા વળી પેટ ઉપર કઇ ન્હાનેા તકિયેા અથવા ગડી કરેલેા ટુવાલ મૂકી તે ઉપર પાટેા બાધે છે પણ તેથી ગર્ભાશય ઉપર વાકુચુકુ દબાણ થઇ તે પૂરેપૂરેા સકેાચાઇ શકતેા નથી અને ઉલટી હરકત થાય છે

પ્રસૂતિ પછી **ગર્ભાશયની ગાંઠ** પેઢુ ઉપર હાથ ફેરવતા એક ક્રિકેટ રમવાના દડા જેવડી મેાટી લાગવી જોઇએ તે કરતા તે મેાટી હેાવી ન જોઇએ નવ દશ દહાડામા ઘણુ કરી તે એટલી ન્હાની થઇ જશે કે પેઢુના હાડકાથી સહેજ ઉપર તે ભાગ્યેજ આપણા હાથને લાગશે

કપડાં બદલતી વખતે તેમજ પાટેા બાધતી વખતે સૂવાવડીએ જેમ બને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવુ જોઇએ, અને કેાઈ પણ રીતનુ જોર કરવુ ન જોઇએ

સઘળુ સાફસુફ કર્યા પછી અને પાટા વિગેરે બાંધ્યા પછી સૂવાવડીને બે જણે બગલની નીચે હાથ મૂકી બિછાનાના ઉપલા ભાગ ઉપર ખસેડી લાવવી જોઇએ ત્યાર બાદ તેને એકાદ હલકી ધાબળી ઓરાઢી દેવી જો તેને ઠંડી લાગતી હોય તો તેના પગની આસપાસ કંઇ ગરમ કપડું વીટાળવુ અને જરૂર લાગે તો એકાદ વધારાની ધાબળી ઓરાઢવી પણ પુષ્કળ ઉપરાછાપરી ધાબળીઓ તેના ડીલ ઉપર ઢગલો થવા દેવી નહી કારણ, તેથી તેને ગરમી થઇ આવી નુકશાન થવા સભવ રહેશે આટલુ કર્યા પછી તેને કંઇ ખાવાનુ આપવુ

સૌથી સરસ ખોરાક આ વખતે એ છે કે એક પ્યાલુ લઇ તે અડધુ ચાહથી ભરી જરાક ખાંડ નાખી તે પાઇ દેવુ અગર દૂધને પાઉં ખાવા આપવા કેટલાક વળી ગરમ સેરવો પાય છે દાક્તરે ખાસ સલાહ આપ્યા વિના કદી પણ કોઇ જાતનો દારૂ પાવો નહીં. ખાવાનુ આપ્યા પછી સૂવાવડીની આગળ જરાક પણ ગરબડ થવા ન દેતા તેને સ્વસ્થપણે ઉંઘવા દેવી

આસાએશની જરૂર—કોઇ પણ સ્ત્રીની પહેલી સૂવાવડ થયા પછી તેને પુષ્કળ આસાએશ આપવાની ઘણી જરૂર છે માટે તેના ઓરડામાં ઘણાં માણસોને આવવા જવા દેવા ન જોઇએ આપણા લોકોમાં આવે વખતે સગાવહાલાંઓ તેમજ સહીયરો જોવા આવી બધું ઘર જાણે ભરી નાખે છે અલબત, તેઓ સારા હેતુથી તેમ કરે છે પણ તેનુ પરિણામ સારૂ નથી કારણ, તેથી તેનુ મન ઉશ્કેરાયેલું રહી લોહી જોઇએ તે કરતા જોસથી દોડે છે અને તેના અંગમા થોડોક તાવ આવી તે બેચેન રહે છે વળી. તે વખતે તેને કંઇ વધારે ભયકર હરકત ન થાય તોપણ તે જેટલી જોઇએ તેટલી ઝડપથી તનદુરસ્ત બની શકતી નથી. માટે એવાં જોવા આવનારાઓને નરમાશથી પણ મક્કમપણે અંદર લઇ જવાની ના પાડી બહાર બીજા ઓરડામા બેસાડી તેમને ઘટિત જવાબ આપી વિદાય કરવા જોઇએ આવા માણસોની વાતની ધાધળ સૂવાવડીને બિલકુલ ગમતી નથી માટે તેમનો અવાજ પણ તેને કાને ન જાય એવી તજવીજ રાખવી

સૂવાવડ પછી ઓરડામાં અંધારૂ પડે એવી રીતે બારી બારણાં

ઢાકી ફક્ત એક જણે તેની પાસે રહેવુ એકથી વધારે રહેવાથી ઓરડાની હવા ઉલટી બગડશે વળી તે હવામા ઠડક રહે એવા ઇલાજ કરવા હિદુઓમા તેથી ઉલટી રીતે ખાટલાની તળે ધગધગતા છાણા અગર અગારા મૂકી હવા પુષ્કળ ગરમ કરી મૂકે છે તે બહુ ખોટું છે તેથી તો ઉલટો તેના અગમા તાવ આવી બેચેન થાય છે અને તેને ઉંઘ આવતી નથી.

ઉઘવા પહેલા તેને પિશાબની હાજત થાય તો તે કરાવવી પણ હાજત ન લાગી હોય તો આગ્રહ કરી કરાવવી જોઇએ એમ કઈ નથી

ગરીબ વર્ગના લોકોને ઝાઝા દહાડા સૂવુ પાલવે નહીં. માટે તેઓ બિચારા થોડા દહાડામા પોતાને કામે-ધધે લાગી જાય છે પણ ઉપલા વર્ગના લોકોએ તો પૂરતી આસાએશ લેવીજ જોઇએ ગરીબ લોકોને પૂરતી આસાએશ ન મળવાને લીધે તેમને જૂદા જૂદા ગર્ભાશયના રોગો થાય છે અને તેથી તેઓ ઘણા હેરાન થાય છે મધ્યમ વર્ગના અને તવગર લોકોને કમાવાની અગર બીજા બચ્ચાઓની સભાળ કોણ લેશે એવી કઇ ફિકર હોતી નથી માટે તેઓના ઉપર કઇ એવી ફરજ નથી કે તેમણે સૂવાવડ પછી જલદીથી ઉઠી કામકાજ કરવુ તેમ છતા એ વર્ગની ઘણી સ્રીઓને પુષ્કળ આશાએશની જરૂર છે એમ તેમના મનમા સહેલાઇથી ઠસતું નથી તેઓ પોતે તદન તનદુરસ્ત અને મજબુત છે એવુ જણાવી ઉઠવા બેસવાની ખાયશ રાખે છે. અને કેટલીકો તો ઘણા આગ્રહ છતા ત્રણ ચાર દહાડામાજ ઉઠી ફરહર કરવા માડે છે અથવા બિછાનામા બેસી રહે છે પણ એ બહુ ભૂલભરેલુ છે એવી હુલડાઇ કરવાના ગેરફાયદા ઘણીવાર એકદમ માલમ પડતા નથી પણ પાછળથી તેના પરિણામ સોસવા પડે છેજ કેટલાકો એમ જલદી ઉઠવામા હુશિયારી માને છે તે હુશિયારી ઘણે વખતે કામ લાગતી નથી બીજીઓ વળી એમ સમજે છે કે દાક્તરો અને દાઇઓ નાહક અતેરૂ કરી તેમને જરૂર કરતા વધારે સૂવાડી રાખે છે પણ એ માનવુ વાસ્તવિક નથી હુલડાઈ કરી જલદી ઉઠી ફરહર કરવુ નહીં સૂવાવડ પછી દોઢથી બે મહિના સુધી ગર્ભાશય પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવતો નથી પણ તે થોડો ઘણો મોટો રહે

છે, માટેજ આસાએશની જરૂર છે. જેમ વધારે આસાએશ લેવામા આવે તેમ ગાઠ જલદી ઠેકાણે આવી જાય છે જલદી ઉઠી હરફર કરવાથી અથવા જલદી બેસવાથી ગાઠ બરાબર સકેાચાતી નથી, ને મેાટી રહે છે અને જે બધનેા વડે તે લટકેલી હેાય છે તેની ઉપર વધારે બેાજો આવે છે તેથી તે ઢીલા પડે છે, અને પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશય પેાતાની જગ્યાએથી ખસી વાકેાચૂકેા થાય છે તેથી તેની કમ્મરમા અને પેઢુમા બેચાવેા, દુખાવેા અને ભાર જેવુ માલમ પડે છે જલદી ફરહર કરતા આવી નિશાની માલમ પડે કે તુર્ત આઠ દહાડા તદ્દન સૂઈ રહેવુ, નહીં તેા જરૂર નુકશાન થશે સૈાથી સરસ નિયમ એ છે કે પ્રસૂતિ પછી સ્રીને નવ દશ દહાડા સુધી બીલકુલ બિછાનામા સૂવાડી રાખવી ત્યારપછી બીજા પાચ દહાડા સુધી તેને કૅાચ કે આરામ ખુરશી ઉપર સૂવા દેવી પછી વળી એકાદ અઠવાડીઉં ઓરડામાંજ સહેજસાજ ફરવા દેવી નવ દશ દહાડા થયા પછી જયારે કેાચ ઉપર બેસાડવાનુ શરૂ કરવામા આવે ત્યારે બની શકે તેા બીજા ઓરડામા તે સ્રીને આરામ ચૅર ઉપર બેસાડી ઉચકી લઇ જવી અને પહેલા ઓરડામા બારીબારણા ઉઘાડી નાખી ખુબ હવા આવવા દઇને ઓરડાને સાફ થઇ જવા દેવેા. બિછાનાં, ઓઢવાનુ વિગેરે પણ વા ખાતા નાખી દેવા ઓરડેા સાફસુફ કર્યા પછી ફરી વાપરવાને હરકત નથી ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેને વધારે હાલચાલ કરવા દેવા અથવા માળ ઉપરથી નીચે આવવા દેવા હરકત નથી માત્ર બહુ ઝાઝી વાર તેને બેસી રહેવા અથવા ઉભી રહેવા દેવી નહીં દિવસમા ચારપાચ કલાક પણ કેાચ ઉપર આળેાટવા કહેવુ. મહિનેા દહાડેા થયા પછી ગાડીમા બેસી બહાર જવા દેવા હરકત નથી જેમ જેમ વધુ વખત જાય તેમ ધીમેધીમે વધતી ચાલવાની કસરત કરવા દેવી આ પ્રમાણે સભાળથી કામ લેવાથી તેને જલદી પૂરતું કૈાતક આવશે અને કેાઇ તરેહની પાછળથી અડચણ રહેશે નહીં

પાછલાં વીણ—પહેલી સૂવાવડ કરતા ત્યાર પછીની બીજી સૂવાવડ વખતે છેાકરૂ જન્મ્યા પછી થેાડેા વખત રહીને પેઢુમાં વધારે દુખાવેા થયા કરે છે તેને પાછલા વીણ કહેવામાં આવે છે. આ દુખાવેા

ગર્ભાશયની ગાઠ સકોચાવાને લીધે થાય છે આથી ઘણો ત્રાસ થાય છે ખરો પરતુ તે ફાયદાકારક છે દરેક વખતે વીણ આવવાની સાથે લોહી વધારે જઇ તેમા કઇ ગડફા બાઝી ગયા હોય તે બહાર નીકળી આવે છે આ ગડફા બહાર ન નીકળતા અંદર રહી જાય તો તે કોહી જઇ તેમાની દુર્ગંધ લોહીમા દાખલ થઇ તે સ્ત્રીને સૂવારોગ, તાવ વિગેરે થવા સભવ રહે છે માટે જો એ વીણ ઘણી મજબુત ન હોય અને તેથી કઇ ઝાઝો ત્રાસ થતો ન હોય તો તે બદલ કાળજી કરવી નહીં, પણ જો તે ઝાઝીવાર ચાલુ રહી ત્રાસદાયક થઇ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવીજ જોઇએ

સ્રાવ—સૂવાવડ થયા પછી લગભગ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી ગર્ભાશયમાંથી સ્રાવ નીકળ્યા કરે છે પહેલા બે ત્રણ દહાડા તો તે તદન ગતો લોહી જેવો હોય છે અને તેથી આખા દિવસમા આશરે બારેક દ્રવાલ ખરાબ થાય છે પછી તે ધીમે ધીમે ફિક્કો પડતો જાય છે અને ઓછો થતો જાય છે પાચમે દહાડે ફક્ત બેજ વાર દ્રવાલ બદલવાની જરૂર પડે છે વખત જતા (આશરે આઠમે દહાડે) તેનો રગ લીલો થાય છે તેમાથી સહેજ ખરાબ ઉબકો આવે એવી ખોટી વાસ આવે છે, પણ તે વાસ દુર્ગંધ ભરેલી હોવી ન જોઇએ. ત્યારબાદ તેનો રગ બદલાઇ મેલા પાણી જેવો થાય છે, અને ધીમે ધીમે તદન બધ પડી જાય છે ઘણુ કરી એકદરીમા ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે દેખાવ દે છે પણ કેટલેક વખતે એ મુદત ઘણી દુકી થઇ જાય છે છતા તે સ્ત્રીને કઈ હરકત આવતી નથી મુખ્યત્વે કરી મુએલું છોકરૂ જન્મ્યા પછી થોડાજ દહાડામા તે બધ થઇ જાય છે, છતા સ્ત્રીની તનદુરસ્તી તદન સારીજ રહે છે

જો પ્રથમથીજ સ્રાવ પૂરતા જથામા પડતો હોય અને એકદમ તે બધ થઇ જાય તો તે બદલ બેદરકાર થવુ નહીં પણ તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી કારણ કે, એવુ થતાંની સાથેજ ઘણુકરી કઇ ભયકર તાવ ભરાઈ આવે છે. માટે જરાક પણ તેવી નિશાની જણાય, નાડના ધબકારા વધે અને બેચેની જેવુ લાગે કે તુર્ત યોગ્ય ઇલાજ કરવા

જયાસુધી સ્રાવ જતો હોય ત્યાં સુધી સફાઈ, સુઘડાઈ ઘણી

કાળજીપૂર્વક રાખવી જોઇએ બહારના ભાગો દર પાચ છ કલાકે પાણી અને સાબુથી ધોયેલા લુગડાના કકડાવડે અગર વાદળીની મદદથી ધોવા અને પછી રસકપૂરનુ પાણી વાદળી વડે લગાડવુ એમા જરાક પણ આળસ કરવી નહી નહી તો ઘણુ ભયકર પરિણામ આવવા બહુ સભવ રહેશે સારવાર કરનારે પોતાના હાથો પ્રકરણ ૭ મા કહ્યા મુજબ તદન સાફ કરવા જોઇએ આપણા લોકમા ઘણીવાર એવુ માનવામા આવે છે કે વારે ઘડીએ ભાગ ખુલ્લો કરવાથી તેમા હવા ભરાઇ જઇ નુકશાન થાય છે પણ તે ભૂલ છે એમા હવાનો દોષ કઇજ નથી પણ તેમા મેલનો દોષ છે, એમ છતા ઠડીની બ્હીક લાગતી હોય તો ઓઢેલા કપડાની નીચે હાથ ઘાલીને પણ બહારના ભાગો સાફ કરવા અને ટુવાલ બદલ્યા કરવા કેટલીકવાર ગુહ્ય ભાગો સૂઝેલા હોય છે તેથી સાફ કરતા દર્દ થાય છે માટે બહુ નાજુક હાથે કામ લેવું પણ બધુ બરાબર સાફ કર્યા વિના રહેવુ નહી દુખાવો મટાડવા માટે પોશ-દોડા નાંખી ઉકાળેલુ પાણી ગાળીને વાપરવુ અને શેક કર્યા પછી તે ભાગ ઉપર ચોખ્ખુ વૅસેલીન લગાડવુ

કેટલીકવાર અદરના ગુહ્ય ભાગોમા દુખાવો થાય છે ત્યારે અથવા સ્રાવ પ્રથમથીજ વાસ મારતો હોય ત્યારે ડુશ વડે અદરથી ધોવુ પડે છે આ કામ દાઇનુ છે માટે તેની પાસે કરાવવુ જોઇએ. ખમાય એટલુ ગરમ પાણી એક તદન સાફ કરેલા ડુશમા નાખી તેમાં થોડુક પૉટેશ પરમૅન્ગેનૅસ નાખી તેને ફિક્કા ગુલાબી રગનુ બનાવવુ. (સવા-શેર પાણીમા એક ચમચી કૉન્ડીઝ ફ્લુઇડ નાખવુ) અને પછી તે પાણી ડુશની ટોટી વડે યોનિમાર્ગમા દાખલ કરી તે માર્ગ ધોઈ કાઢવો સભાળ લેવી કે ટોટી ઠેઠ કમળના મ્હોની અદર ન જાય પણ તેની બાજુમા રહે આ કામમા રબરની પીચકારી (હિગીનસન્સ સીરીન્જ) કદી વાપરવી નહી, પણ ડુશની નળી વડેજ ધોવુ કે પાણી ફક્ત પોતાના જોરથીજ અદર ચાલ્યુ જઇ બહાર નીકળી આવ્યા કરે

ખોરાક—સૂવાવડ થયા પછી પહેલા બે દહાડા સુધી તો દૂધ, કાંજી, ચહા, કૉફી, ટોસ્ટ, બિસ્કિટ, પાઉં અને સેરવો એવોજ ખોરાક આપવો એકાદ અડધુ બાફેલુ ઇંડુ પણ આપવા હરકત નથી માત્ર

તે ઇંડુ તદન બફાઇ કઠણ થઈ ગયેલુ ન હોય, તેની સભાળ લેવી ત્રીજે દહાડે વધારામા મરઘીની એકાદ કરચ અગર તેનો ખીમો આપવો ચોથે દહાડે ચાપ, કવાબ, છમનાની માછલી વિગેરે આપવા હરકત નથી સૂવાવડીએ સઘળુ સભાળથી ખાવુ ખુબ ઠાસીને ખાવુ નહીં. પાચમા છઠ્ઠા દહાડાથી પ્રથમની માફક બધા સાદો ખોરાક ખાવાને હરકત નથી પકવાન, મીઠાઇ, ખારી માછલી, આથેલુ ગોસ્ત વિગેરે ચીજો તથા ખુબ મસાલેદાર વાનીઓ ખાવી નહી સહેલાઇથી પચે અને પુષ્ટિ આપે એવોજ ખોરાક ખાવો મુખ્ય વાત ધ્યાનમા રાખવાની એ છે કે તે સ્રીને કઇ તરેહની કસરત મળતી નથી માટે તેને ભારે ખોરાક પચી શકવાનો નથી, એમ માની લઇ હલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો દૂધનુ કસ્ટર્ડ, ઘણા મેવા વિનાનુ પુડીગ વિગેરે આપવાને પણ હરકત નથી

સૂવાવડીની તરસ મટાડવાને માટે તેનુ કુકુ પાણી, સોડાવૉટર, ટોસ્ટ વૉટર અગર જવનુ પાણી આપવુ જવનુ પાણી અને ગરમ દૂધ સરખે ભાગે મેળવી આપવાથી પણ તરસ છીપે છે. તેને દાક્તરની સલાહ વિના બ્રાંડિ, વ્હિસ્કી, પોર્ટવાઈન કે કોઇ પણ જાતનો દારૂ આપવો નહીં ઘણીખરી વખતે તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટુ નુકશાન થાય છે, માટે ગરમી લાવવા સારૂ આપવોજ જોઇએ એમ માની આપવો નહી હાલ કેટલાક વખતથી એવુ અનુભવમા આવ્યુ છે કે ઘણા હિંદુ લોકો જેઓ સામાન્ય રીતે દારૂ પીતા નથી તેઓની સ્રીઓ પણ સૂવાવડ વખતે એકાદ બ્રાંડીની બાટલી મગાવી રાખી તેને ઉપયોગમા લે છે પણ તે ભૂલભરેલું છે અલબત એ ટાકણે બાટલી મગાવી રાખેલી કોઇવાર ઉપયોગી થઇ પડે છે ખરી, પણ તે મગાવી માટે વાપરવી જોઇએ એમ સમજવાનુ નથી પોતાની એકાદ સહીયરને સૂવાવડ વખતે કઇ કારણસર તે આપવામા આવ્યો હોય માટે તે ફાયદાકારક છે એમ માની લઈ પોતે પણ વાપરવોજ જોઇએ એમ ઠરતું નથી.

પ્રસૂતિ થયા પછી છ કલાકમા ઘણુ કરી સૂવાવડીને પિશાબ થવો જોઇએ જો તે ન ઉતરે તો પેડુના નીચલા ભાગ ઉપર આપણા

* જુઓ દર્દીની સારવાર, પાન ૮૦

હાથની હથેળી મૂકી દબાણ કરવુ અગર બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર શેક કરવો તેટલાથી ધારેલુ પરિણામ ન આવે તો તેને હાથની કોણી તથા પગના ઘુટણ ઉપર ઉંધી સૂવાડી પિશાબ કરવા કહેવુ સભાળ લેવી કે તેને ઉધી સૂવાડવામા પોતાને હાથે જોર કરવા દેવુ નહીં પણ તેની સારવાર કરનારી બે બાઇઓએ તેને તજવીજથી એવી રીતે સૂવાડવી આટલું છતા પિશાબ ન ઉતરે તો પછી દાઇની પાસે નળી મૂકાવવી પડશે

પ્રસૂતિ થયા પછી બીજી સાજે ઝાડો પોતાની મેળે ઉતરવો જોઇએ. જો તેમ ન થાય તો એક ચમચો દિવેલ ચ્હામા અગર કૉફીમા મેળવી પાઇ દેવુ *

થાન.—ગર્ભ પેટમા હોય તે દરમ્યાન જોઇતી કાળજી ન રાખવાથી અને તગ કપડા પહેરવાથી કિવા થાન ઉપર પાટા બાધવાથી કેટલીક વાર બોટણી બહુ ન્હાની અને બેસી ગયેલી હોય છે તેથી છોકરૂ ધાવતી વખતે (દીંટડી) તે મ્હોમા બરાબર પકડી શકતુ નથી કેટલીક વાર કુદરતી રીતેજ થાન બહુ મોટા હોઇ બોટણી ન્હાની હોય છે આવે વખતે બચ્ચાને ધવાડતા ખુબ સભાળ રાખવી જોઇએ કે ધાવતા તેના નસકોરા દબાઈ ન જાય નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે તે ગુગળાઈ મરશે

બિછાનામા સૂતા સૂતા બચ્ચાને ધવાડતી વખતે પોતે એક યા બીજે પડખે સૂઇ પોતાના માથા તળે તે બાજુનો હાથ રાખવો અને પછી બાળકના મ્હોમા થાન આપવુ. પહેલા આઠ નવ દિવસ એજ પ્રમાણે કામ લેવુ કારણ બેઠા થવાથી કમ્મરમા દુખાવો તથા થાક લાગશે એટલુંજ નહિ પણ તબિયત બગડશે નવ દશ દહાડા પછી બેસીને ધવરાવવા હરકત નથી

જો બોટણી બહુ અદર પેસી ગયેલી હોય તો ચપટીમાં પકડી તેને થોડીકવાર બહાર ખેચી રાખવી અગર એક કાળી બાટલીમા ગરમ પાણી ભરી બાટલી ગરમ થાય કે તે પાણી ઢોળી નાખવુ અને તે બાટલીને ઉધી કરી તેના મ્હોને બોટણી ઉપર લગાવવું જેમ જેમ

* જુઓ દર્દીની સારવાર, પાન ૮૩

ખાટલી ઠંડી થતી જશે તેમ તેમ બોટણી ખાટલીના મ્હોમા ખેચાતી જશે જો એમ કરવાથી બોટણી બહાર ન નીકળે તો જરાક મોટી વયના છોકરાને થાને વળગાડવુ એટલે તે જોર કરી ધાવશે તેથી ધારેલું પરિણામ નીપજશે, અથવા તો "નીપલ શીલ્ડ" વાપરવી એટલે બાળક ધાવી શકશે જો બાળક બરાબર દૂધ ખેચી ન શકે તો થાન ભરાઇ આવી તેમા ખેંચેની જેવુ લાગશે થાન ખાલી થતાજ તે લાગણી દૂર થઇ જશે

બાળકને હરવખતે ધવાડતા પહેલા અને ધવાડયા પછી થાનને કુકા પાણી વડે ધોઇ સાફ કરી લુછી કોરા કરવા જોઇએ એ શિવાય દિવસમા બે ત્રણવાર તેવીજ રીતે પાણીથી ધોઇ સાફ રાખવા જોઇએ

મનની સ્થિતિ ઉપર દૂધનો ઘણો આધાર રહે અને ઘણીવાર એમ બને છે કે ખુબ ગુસ્સે થયા પછી અગર મન ખુબ ઉશ્કેરાયા પછી બાળકને ધવાડતા તે બહુ સખ્ત માદગીને આધીન થાય છે માટે આ દાખલા દરેક માતાએ ધ્યાનમા રાખી ધવાડતી વખતે પોતાનુ મન બને એટલું શાત અને સ્વસ્થ રાખવુ

દૂધ બરાબર ન આવતુ હોય તો દીવેલાના પાદડા ઉપર દિવેલ લગાડી તે ગરમ કરી બાધવાથી અથવા તે પાદડા છુદી તેની પોલ્ટીશ કરી બાધવાથી દૂધ સારૂ આવે છે

કયી કયી સ્ત્રીઓએ બાળકને ધવરાવવું તે વિષે:—કેટલીક માતાઓ પોતાના બાળકને ધવરાવવા આતુર હોય છે, છતાં તેમની તેમજ તેમના બચ્ચાની તનદુરસ્તી ખાતર તેમને તેમ કરતી અટકાવવાની જરૂર પડે છે આ બાબત દાક્તરની સલાહ નહી માની ધવરાવવાનુ ચાલુ રાખવાથી ઘણીવાર બન્ને બિમાર થાય છે

ક્ષયનું પાસું હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો બીલકુલ પોતે ધવાડવુજ ન જોઇએ જેઓને એ રોગ વશપરપરા ઉતરેલો હોય તેમણે છોકરાને ધવાડવાથી તે બચ્ચાને પણ તે રોગ લાગુ પડવાનો બહુ સભવ રહે છે માટે પોતાના બાળકનુ ભલું ઇચ્છતા હોય તેમણે પોતાને એવો રોગ હોય તો કદી પણ ધવરાવવુ નહીં આવી વખતે ઘણીજ મજબુત અને સાગ બાધાની તનદુરસ્ત દાઇ રાખવી કે તેથી બચ્ચુ

સારી રીતે ઉછરી, વખતે તેના લોહીમા કઇ ક્ષયના અકુર હશે તે પણ ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ જશે

આવી ક્ષયના પાસાવાળી સ્ત્રીઓને ઘણુ કરી પુષ્કળ દૂધ આવે છે તેથી તેમને ધવરાવતા અટકાવી એ ઘણુ મુશ્કેલ કામ થઇ પડે છે તેઓ એમ સમજે છે કે પુરતા જથામા તેમને દૂધ આવ્યુ, એટલે તેઓ ધવરાવવા શક્તિવાન મનાવી જોઇએ પણ તેમણે જાણવુ જોઇએ છીએ કે ફક્ત દૂધના જથ્થા ઉપરજ બાળકની વૃદ્ધિનો આધાર રહેતો નથી તેના ગુણ પણ એવા જોઇએ કે તેથી બાળક સારી રીતે ઉછરી શકે, અને તે ગુણો આવી સ્ત્રીઓના દૂધમા હોતા નથી

ખુલ્લી આખે તપાસતાજ એ સ્ત્રીઓનુ દૂધ બહુ પાણી જેવુ દેખાય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યત્ર વડે તપાસ કરતા તેની નબળાઇ તુર્ત માલમ પડી આવે છે

જે સ્ત્રીઓ સહેજમા ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવની અને બહુ બ્હીકણ હોય તેમણે પણ પોતાના બાળકને ધવરાવવાથી દૂર રહેવુ જોઇએ આપણે પ્રથમ વાચી ગયા તેમ મનની અસર દૂધ ઉપર જલદી થાય છે માટે કઇ બાબતથી મન બહુ ઉશ્કેરાય તો બાળક ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થઈ વખતે તે મરણને આધીન થાય છે

વળી જે સ્ત્રીઓના થાનની બોટણી છેકજ અંદર પેસી ગયેલી હોય તેમણે પણ ધવરાવવુ નહી અલબત આગળ ઉપાયો કહી ગયા તે કરવા છતા બોટણી બહાર નજ આવે અને બચ્ચુ ગુગળાઇ જવાની ધાસ્તી રહ્યા કરે તો તેમ કરવાનુ છે આવી સ્ત્રીઓને ઘણુ કરી કુદરતીજ એવી ખાપણ હોય છે કે બોટણી તદનજ ન્હાની હોઇ થાનમા પેસી ગયેલી હોય છે

એ સિવાય વળી કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ નબળાં દેખાતા બાંધાની હોય છે તેમને એ કે કઇ ખાસ રોગ હોતો નથી પણ તેમની તબિયતજ હમેશ નાજુક હોઇ તેઓ સૂકાયેલી સોહરાયેલી જેવીજ દેખાય છે આવી સ્ત્રીઓએ દાક્તરની સલાહ લઇ થોડો વખત પોતાના બચ્ચાંને ધવરાવવાનુ જારી રાખવુ એમ કરવાથી કેટલીકવાર તેમની તબિયત સુધરતી માલમ પડે છે, પણ તેથી ઉલટી જરાક પણ લથડતી

માલમ પડે તો તુર્ત ધવરાવવુ બધ કરવુ જોઇએ.

વળી જે સ્ત્રીઓને કઠમ'ળ કે વિસ્ફોટકનો રોગ થયો હોય તેમણે પણ બાળકને ધવરાવવાથી પરહેજ રહેવુ જોઇએ

કેટલીકવાર એમ બને છે કે કોઇ સ્ત્રીને દૂધ સારૂ આવ્યા કરતુ હોય અને બાળકને પેટ પૂરતુ ધવાડી શકતી હોય, એટલામા એકાએક કઇ કારણથી દૂધ આવતુ બધ થઇ જાય છે આવુ થાય તો બે ત્રણ દિવસ બાળકને બીલકુલ ધવરાવવુ નહીં એટલે થાન પોતાની મેળે પાછા ભરાશે, અને પ્રથમ માફક દૂધ આવવા માડશે એકાએક મનને બ્હીક લાગીને કે કાઇ માઠી અસરથી કોઇ તરેહનો ધક્કો લાગવાથી દૂધ એકદમ બધ થઇ જાય છે

ધવરાવનાર માતાએ પોતાની **તબિયત સારી રીતે** જાળવવા માટે દરેક જાતની કાળજી કરવી જોઇએ જયાસુધી તે તનદુરસ્ત અને મજબુત રહેશે ત્યાસુધી તેને ધવરાવુ એ એક મોટી મોજ જેવુ લાગશે પણ જો તેની તબિયત લથડી તો બાળકની પણ લથડશે અને તેનુ દુ ખ પોતે જોઈ અને સહન કરી ન શકવાથી તેની પોતાની તબિયત પાછી વધારે બગડશે

માટે પ્રથમ તો પોતે સારો પુષ્ટિકારક સહેલાઇથી પચે એવો ખોરાક નિયમસર લેવો જોઇએ ખોરાકનુ પ્રમાણ વધારે લેવાની અથવા તે તીખો તમતમતો લેવાની કે કોઇ પણ જાતનો દારૂ પીવાની જરૂર નથી ઘણી સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે ધવરાવતા જરાક ફેર કે ચક્કર આવે અગર કઇ કારણથી તેમના મનને બેચેની કે ઉદાસી લાગે કે તુર્ત જરાક બ્રાન્ડી પાણી લે છે તેમ કરવાથી અલબત તેમને તુર્ત તો ઠીક લાગે છે અને શરીરમા હુશિયારી આવે છે પણ તેની અસર ઉતરી ગઇ કે પછી પ્રથમના જેવીજ અગર તે કરતા પણ વધારે બેચેની અને ઉદાસી લાગે છે વળી એમ થોડો થોડો વારે ઘડી લેતા દારૂની ટેવ પડી જાય છે અને પછી તેના વિના ચાલતુજ નથી માટે પોતાના બાળકને ધવાડતી દરેક માતાની ફરજ છે કે દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ કોઇ પણ જાતનો દારૂ પીવો નહી સાદો સૂતરો પુષ્ટિ-

કારક ખોરાક શરીરને તનદુરસ્ત રાખવાને પૂરતો છે અને કોઈવાર કંઈ બેચેની કે ઉદાસી લાગે તો તેના બીજા ઘણા ઉપાયો હોય છે

ખુલ્લી હવામા ફરવા હરવાથી અથવા કંઇ મન રીઝે એવું વાચવાથી અથવા કંઈ રમતગમતમા કે બીજા કામમા મન રોકવાથી, દારૂના કરતા મનની બેચેની વધારે સારી રીતે દૂર થઇ શકે છે

બકરા અથવા ઘેટાનુ ગોસ્ત, મરઘી વિગેરે દરરોજ ચોક્કસ પ્રમાણમા ખાવામા લેવું, પણ ડુક્કર વગેરે મોટા જાનવરનુ ગોસ્ત ખાવુ નહી મચ્છી, ગોસ્તનો સેરવો, ભાજી તરકારી, શીરો, પૂરી, દૂધ, દૂધપાક, દાળભાત, ખીચડી, ને ઘી, તળેલા પટેટા, સુરણ વિગેરે લેવાને હરકત નથી પણ ભારે પુડીંગ, કેક અથવા એવીજ મીઠાઇ ખાધામા લેવી નહીં અને કદાચ લીવી હોય તો બહુજ ઓછા પ્રમાણમા ખાવી બુખ ઘીનુ અને મસાલેદાર ખાવાનુ પણ લેવુ નહીં જો કોઇ ખોરાક એવો હોય કે જેથી માનો ઝાડો કબજ થાય તો બાળક ઉપર તેવીજ અસર થશે, અને તેથી ઉલટી રીતે કંઇ ખોરાકથી તેને ઝાડાની બિમારી લાગુ પડશે તો બાળકને પણ ઝાડો થશે માટે પોતાના અનુભવ ઉપરથી જે ખોરાક પોતાને માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહીં.

ધવરાવનાર માતાએ દરરોજ ખુલ્લી હવામા ફરવુ હરવુ જોઇએ તેથી તેની તનદુરસ્તી સુધરશે અને ઘરના કામકાજમાથી મનને થોડી રાહત મળવાથી તેનુ મન પણ પ્રફુલિત રહી તેને દૂધ સારૂ આવશે માટે બનતા સુધી દરરોજ નિદાન એક કલાક ચાલવાની કસરત રાખવી આથી તેને રાત્રે સારી ઉંઘ પણ આવશે

ન્હાવું ધોવું.—દરેક માતાએ દરરોજ એકવાર, ઠંડીના દિવસોમા ફુક્કા પાણીએ અને ગરમીના દિવસોમા ઠંડા પાણીએ ન્હાવુ જોઇએ. ગરમીમા બને તો દિવસમા બે વાર ન્હાવુ અને નળને ઝારી વળગાવી તેની નીચે ઉભા રહી નળ છોડવો એટલે પાણીની શેડો શરીરને લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થશે સવારના પહોરમાં ઉઠતા વાર ન્હાવાથી અંગ હલકુ થઇ મનને ઘણો આનંદ થાય છે અને ઠંડી લાગતી હોય તે પણ ઉડી જાય છે, માટે ન્હાવા સારૂ સૌથી સારો વખત સવારનો છે

કપડાં — ધવરાવનારી માતાએ હમેશાં પૂરતા કપડા પહેરવા એટલે ઠંડી ન લાગે, પણ તે કપડા ઉપરાછાપરી ઘણાજ અને બહુ જાડાં હોવા ન જોઇએ જૅાઝ ફ્લૅનલનાં હલકા પણ નરમ કપડા ઉપયોગી થઇ પડશે વળી તે કપડા સાધારણ રીતે ઢીલા હોવા જોઇએ છેક તંગ પહેરવા નહીં

કામકાજ —ધવરાવનારી માતાએ ઘરનુ સાધારણ કામકાજ કરવું જોઇએ તેથી મન રોકાયેલુ રહી અંગને કસરત મળે છે પણ પોતે કોઈ રીતે થાકી જાય એવુ ભારે કામ ન કરવું દાખલા તરીકે પાણી ભરવાનું કામ ન કરવુ પણ શીવવા ભરવાનુ કે રસોઈમા મદદ કરવાનુ કામ કરવા હરકત નથી

નવ દશ મહિના ચાલુ ધવાડયુ હોય તો પછી ધાવણ છોડાવી દેતા થાનને ઝાઝી હરકત ઘણુ કરી આવશે નહી પણ કોઇકવાર એમ બને છે કે ધાવણ છોડાવતા થાનો સૂઝી આવી કઠણ થઇ જઇ તેમા દુખાવો થાય છે આવુ થાય ત્યારે તેમાથી કાચ અને રબરના બંબા (બ્રેસ્ટ પમ્પ) વડે થોડુંક દૂધ કાઢી નાખવું જોઇએ આવી રીતે દૂધ કાઢી નાખવાનુ તે ફક્ત એટલુજ જોઇએ કે તેથી થાન પોચા પડી તેમા થતું ખેચાણ અથવા દુખાવો નરમ પડે જો બહુજ દૂધ કાઢી નાખવામા આવશે તો પ્રથમ કરતા વધારે દૂધ ભરાઈ આવી ખેચાવો અને દુખાવો વધશે, માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે થોડુજ દૂધ કાઢી નાખવું

ક્ષય વિગેરે ઉપર કહેલા કારણોથી અથવા છોકરૂ મુએલું અવતરવાથી ધવરાવવાનુ બંધજ હોય ત્યારે પણ આવીજ રીતે થાનમા દુખાવો તથા ખેચાવો થઇ આવે છે તે અટકાવવાને માટે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે "સીડલીટઝ પાઉડર"નો અથવા "ફ્રૂટ સૉલ્ટ"નો જુલાબ બે ત્રણ દહાડા ઉપરાછાપરી લેવો અને થાન ઉપર ગરમ કરેલું મીઠુ તેલ દહાડામા ત્રણ ચાર વાર માલીસ કરવુ બૅલાડોના પ્લાસ્ટરનો ટુકડો લઇ તેની વચમા બીટણી સારૂ ન્હાનુ કાણુ પાડી તે લગાવવાથી પણ ફાયદો થાય છે તેમજ વળી કોલન વૉટર એક ભાગ અને પાણી બે ભાગ મેળવી તેના પોળ થાન ઉપર મૂકયા કરવાથી પણ દૂધ ઉડી જાય છે આવી વખતે ખોરાક જરાક હલકો અને સંગીન લેવો અને પાણી જેમ બને તેમ ઓછુ પીવુ રહ્યા, દૂધ વિગેરે પ્રવાહી ખોરાક બને

તેટલો ઓછો લેવો આટલું છતા દૂધ ઉડી ન જાય તો દાક્તરની દવા લેવી

થાન સૂઝવાની સાથે તેના કોઇ ચોક્કસ ભાગ ઉપર દબાણ થતા બહુ દર્દ થાય તો તે ભાગ કંઇક પાક ઉપર ચઢશે એવુ સમજવુ અને તુર્ત દાક્તરની દવા લેવી

સૂવાવડીની બાબતમા નીચલી બાબતો ધ્યાનમા રાખવી ઉપયોગી છે

૧ જો તેની તબિયત તદન સારી હશે તો તેના ચહેરામાં કંઇ પણ ફેરફાર માલમ પડશે નહીં પણ તે જો સોહરાયેલો અને ફિક્કો જણાય અથવા તેના નસ્કોરા બે ચાયેના જણાય તો તે નિશાની ખરાબ માનવી

૨ તેની ઉંઘમા ખલેલ થયા કરે તો સમજવુ કે વખતે તેને ખરાબ તાવ આવશે કે ગાડપણ થશે

૩ ચોવીસ કલાક કરતાં વધારે વાર જોરમા તાવ રહ્યો તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી

૪ તેની નાડ દર મિનિટે ૯૦ કરતા વધારે ચાલુ રહે તો તે ભયની નિશાની માનવી

૫ દૂધ એક વખત ચાલુ થયા પછી એકદમ બંધ થઇ જાય તો તે ખરાબ તાવ આવવાની આગાહીની નિશાની સમજવી.

૬ સ્રાવ એકદમ બધ થઇ જાય અગર ૭ દિવસ પૂરા થવા છતા લોહી જેવો રાતોજ હોય અગર તેમા દુર્ગંધ મારે અને ટુવાલ ઉપર લાલ રગનો ડાઘો પડે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી

તાવ, નાડીનું ઝડપથી ચાલવું, લખલખા, દૂધનું સૂકાઇ જવું, સ્રાવનુ કમી થવુ અગર તદન બધ થઇ જવું, સ્રાવમાં દુર્ગંધ, પેટમા સોજો તથા દાબતા દુખાવો–આ નિશાનીઓ માલમ પડતા તુર્ત

દાક્તરની મદદ લેવી દાક્તર આવી પહોચતા સુધી સાફ ગરમ પાણી વડે ડુશની મદદથી ગુહ્ય ભાગો સાફ રાખવા અને દર્દીને બે ચમચા બ્રાન્ડી નવટાંક પાણીમાં નાખી આપવી

આ રોગની સારવાર કરનાર બાઇએ બીજી સૂવાવડીની સારવાર સાથે કદી પણ કરવી નહીં

જાંગ તથા પગનો સોજો—સૂવાવડ પછી જાગની મોટી કાળી શિરામા લોહીનો ગડફો બાઝી જવાથી એક અથવા બેઉ પગ સૂઝી કઠણ થઇ આવે છે અને જાગની અદરની બાજુએ બહુ દુખાવો થઇ સોજો ઘણીવાર એટલો બધો આવે છે કે ચામડી તડતડી આવી ચળકયા કરે છે અને તેનો રગ સફેદ દેખાય છે

આવે વખતે તે ભાગોને તદન આસાએશ આપવી. તેને ઉંચકમૂક કરવા નહીં અને તેની ઉપર કદી પણ તેલ ચોળવુ નહીં અથવા દબાણ કરવુ નહીં. નહીં તો લોહીનો બાઝેલો ગડફો છુટો પડી હ્રદય તરફ જવાથી દર્દી મરી જશે ફક્ત મીઠાની પોટલી વડે તે ભાગને શેક કરી તેની આસપાસ રૂ લપેટી રાખવુ અને દાક્તરની મદદ લેવી

ગાંડપણ—પ્રસૂતિ પછી કોઇવાર સ્રીને ઘેલછા થઇ આવે છે, તે દિગમૂઢ જેવી બેસી રહે છે અગર બુબ ઉશ્કેરાઇ જઇ પોતાને મારી નાખવાની કોશિષ કરે છે

આવે વખતે તેની ઉપર બારીક નજર રાખવી તેની પાસેથી બચ્ચાને લઈ લેવુ અને તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી

પ્રકરણ ૧૦ મું.

આકસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની આવજત.

પ્રસુતિ દરમ્યાન નીચેના આકસ્મિક પ્રસગો કોઇકોઇવાર જોવામા આવે છે

૧. રક્તસ્રાવ

૨ નાળનુ નીકળી પડવુ

૩ ગર્ભાશયનુ ફાટી જવુ

૪ ગર્ભાશયનું ઉલટા થઇ બહાર નીકળી આવવુ

૫ તાણુ

આવે પ્રસગે દાક્તરને તુર્ત બોલાવી મગાવવા જોઇએ અને તે આવતા સુધી નીચે પ્રમાણે તજવીજ કરવી

૧ **રક્તસ્રાવ**—આ કોઇ કોઇવાર બાળક અવતર્યા પહેલા થાય છે કેટલીકવાર બાળક અવતર્યા પછી, પણ ઑર પડતા પહેલા થાય છે અને કેટલીકવાર વળી ઑર પડયા પછી પણ થાય છે.

જો બાળક અવતર્યા પહેલા રક્તસ્રાવ થાય તો ગુહ્ય ભાગો બહારથી ધોઈ નાખી અંદરથી યોનિમાર્ગ પણ પિચકારીવડે સાફ કરી, તે સ્ત્રીને બિછાનામા આડી, ડાબે પડખે સૂવાડી પ્રથમ કમળના મુખની આસપાસ 'ઍન્ટીસેપ્ટીક ગૉઝ' નામના કપડાના ટુકડાઓ એકસો ભાગ પાણીમા એક ભાગ ફીનાઈલ નાખી તેના મિશ્રણમા બોળી દાબી ભરવા ત્યારપછી અખોડ જેવડા ચોખ્ખા રૂના ડુચા લઇ તેને પણ ઉપલાજ મિશ્રણમા બોળી તે પણ આખા યોનિમાર્ગમાં દાબી દાબીને ભરવા આખો માર્ગ ભરાઇ રહે એટલે તે સ્ત્રીને છતી સૂવાડવી અને ગુહ્ય ભાગો ઉપર એક ટુવાલ ઢાંકી પેટની આસપાસ એક પહોળો પાટો તંગ બાંધવો. ટુવાલને પાટાના નીચલા ભાગ સાગે એક સેફ્ટીપીન વડે મજબુત કરી દેવો.

જો આ પ્રમાણે કરતા ન આવડે તો તે સ્ત્રીને ફક્ત છતી સૂવાડી તેના પેટ ઉપર ઠંડા પાણીના પોળ મૂકવા અને તેના બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર બરફ ફેરવવો

જો બાળક અવતર્યા પછી પણ ઑર પડતા પહેલાં રક્તસ્રાવ થાય તો પેટના નીચલા ભાગ ઉપર હથેળી વડે દબાણ કરી ગર્ભાશયની ગાઠને મસળવી એટલે ઑર બહાર પડશે ને લોહી બંધ થશે એમ કરતા જો ઑર ન નીકળે તો એક હાથે પેટ ઉપરની ગાઠને ટેકો આપી બીજો આખો હાથ ગર્ભાશયમા ઘાલી ધીમે ધીમે આગળા વડે ઑરને ઉખેડી કાઢવી

ઑર પડયા પછી સ્રાવ બહુ થાય તો ગાઠ ઉપર હથેળી મસળવી અને મજબૂત હાથે તે ઉપર દબાણ કરી લીકવીડ ઍક્ષ્ટ્રેક્ટ ઑફ અર્ગટ નામની દવા એક ચમચી, અધાળ પાણીમા મેળવી પાઇ દેવી વળી ઠંડા પાણીમા કપડાના ટુકડા ભીંજવી તે બહારના ભાગો ઉપર મુકવા

કદાચ આ સર્વે ઉપાયો કારગત ન લાગે તો કુશની ટોટીવડે ખમાય એટલા ગરમ પાણીની પિચકારી મારવી એમ છતા પણ લોહી ચાલુજ રહે તો ગર્ભાશયમા હાથ ઘાલીને જોવુ કે તે ખાલી છે કે નહીં જો ખાલી હોય તો બીજો હાથ પેટ ઉપર મુકેલો હોય તેની અને અદરના હાથની વચ્ચે, ગર્ભાશયને ધીમે ધીમે મસળવો જો અદર ગળફા લોહીના બાઝી ગયેલા હોય તો તે કાઢી લઇ બેઉ હાથો વચ્ચે ગર્ભાશયને ધીમેથી દબાવવો

આટલી વાતો ખુબ ધ્યાનમા રાખવી કે –

૧ છોકરૂ અવતર્યા પછી કદી પણ યોનિમાર્ગમા "જૉઝ" કે રૂના કુચા મારવા નહી

૨ ઑર પડયા શિવાય કદીપણ "અર્ગટ" નામની દવા આપવી નહીં

૩ પિચકારીમા કુકકુ પાણી વાપરવુ નહી પણ ખમાય તેટલુ ગરમ પાણી વાપરવુ

પુષ્કળ લોહી જવાથી શરીર શિથિલ થઇ ઠંડુ થઇ ગયુ હોય તો,

૧ કોઇ જાતનો દારૂ આપી લોહીનુ ફરવું પાછુ સતેજ થાય એમ કરવુ

૨ માથા નીચેથી તકિયા કાઢી નાખી અને ખાટલાના પગ આગળના પાયા નીચે ઇંટો મૂકી તે ઉંચો કરવો એટલે પગ ઉંચા થઇ માથું નીચું રહેશે આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે માથા તરફ જેમ બને તેમ વધારે લોહી ફરે એટલે મૂર્છા આવી બેશુદ્ધિ ન થાય

૩ હાથના આગળાથી ખભા સુધી અને પગના અંગુઠાથી જાંગ સુધી મજબુત પીંડારોકા પાટા બાંધવા કે તેમાથી લોહી જેમ બને તેમ છાતી અને પેટના અવયવો તરફ જાય

૪ રબરની પિચકારીવડે, એક કે બે પાઇન્ટ જેટલા ગરમ પાણીમા એક કે બે ચમચી ચોખ્ખુ નીમક પીગળાવી તે પાણી ધીમે ધીમે સફગમા દાખલ કરી તે અંદરજ રહે તેવી તજવીજ કરવી

૨ **નાળનું બહાર નીકળી આવવું:—**જો પ્રસૂતિ વખતે આ અકસ્માત્ થાય તો બાળકના શરીર અને માના કઠણ ભાગોની વચ્ચે તે દબાઇ જવાથી બાળકને મળતુ લોહી બંધ થઇ તે મરી જવા સંભવ રહે છે

આવે પ્રસંગે જો અંદરનો તશિયો ફૂટી ગયો ન હોય અને પાણી વછૂટયા ન હોય તો તે સ્રીને ઉંધી સૂવાડી તેનુ શરીર તેના ઘુટણ તથા કોણી ઉપર રહે એવી રીતે ટેકવવુ એટલે ઘણુ કરી નાળ પાછો પોતાને ઠેકાણે બેસી જશે

જો તશિયો ફૂટી ગયો હોય તો બેએક આંગળીવડે નાળને પકડી ધીમે ધીમે પાછો સેરવો અંદર ખોસવો અને વીણ આવતા સુધી ત્યાં ને ત્યા પકડી રાખવો.

સંભાળ લેવી કે કદીપણ નાળને કઈ લાકડી કે એવાજ બીજા હથિયાર વડે પાછો અંદર ખોસવાની તજવીજ કરવી નહી

૩ **ગર્ભાશયનુ ફાટી જવું—**આ અકસ્માત્ ભાગ્યેજ બને છે, પણ તે ઘણો ભયંકર છે એની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે:—

* જુઓ દર્દીની સારવાર, પાન ૧૪૭.

૧ એકાએક પેટમા કંઇ ફાટી જતુ હોય એવું એકદમ થતું સખ્ત દર્દ

૨ ઉપલું દર્દ થયા પછી એકદમ વીણુનુ બધ પડી જતું અને જે ભાગનુ દર્શન થતું હતુ તે ભાગનુ પાછુ અદર જતું રહેવુ

૩. લોહીનો સ્રાવ

૪. યોનિમાર્ગમા આતરડાના ગુચળાનો દેખાવ.

૫ શીત, અતિશય નબળી નાડ અને ઝડપનો તથા ઉપરઉપરનો શ્વાસ

આવો પ્રકાર બને ત્યારે દાક્તર આવતા સુધી સૂવાવડીને દારૂ વગેરે આપી હુશિઆર રાખવા તજવીજ કરવી અને આતરડાં વિગેરે બહાર દેખાતા તેની ઉપર, ગરમ પાણીવડે બનાવેલા ફીનાઇલ લોશનમા બોળેલો રૂમાલ ઢાકી રાખવો

૪ ગર્ભાશયનું ઉલટા થઈ બહાર પડવું —કેટલીક વાર આર જલદી ન નીકળે ત્યારે અણસમજુ દાયણો નાળને પકડી ખેચે છે. તેના પરિણામે આ અકસ્માત થાય છે, તેની નિશાની નીચે મુજબ હોય છે.–

૧ રક્તસ્રાવ.

૨ યોનિમાર્ગમા કઈ ગોળ દડા જેવો લોહીથી ગળગળતો માસનો લોચો

૩ પેઢુમા હમશ દેખાતી ગાઠનું નાબુદ થવુ.

૪. શીત તથા નાળની નબળાઇ

આ પ્રસગ આવે ત્યારે એક હાથ પેટ ઉપર રાખી બીજે હાથે મૂઠી વાળી તે વડે ધીમે ધીમે દબાણ કરી યોનિમાર્ગમાં આવેલા ગોળાને પાછો પોતાની જગ્યાએ બેસાડી દેવો

~~તેમ ન થઈ શકે તો દાક્તર~~ આવતા સુધી દારૂ વિગેરે પાઇ સ્રીને હુશિયારીમાં રાખવી.

૫ તાણ —પ્રસૃતિ દરમ્યાન કોઈપણ દરજ્જામા તેને તાણ આવવા માંડે તો એક મિનિટની પણ ઢીલ ન કરતા દાક્તરને તુર્ત બોલાવવા મોકલવા અને તે દરમ્યાન નીચે મુજબ કામ લેવુ —

૧ દર્દીને જમીન ઉપર સુવાડી તાણના ઝપાટાથી તેને પોતાને કંઈ ઈજા ન થાય એવી તજવીજ કરવી

૨. તેના કપડા તંગ હોય તો તે બધથી ઢીલાં કરવા મુખ્યત્વે કરી ગળાની આસપાસ કંઈપણ તંગ પહેરેલું હોય તો તે કાઢી નાખવું.

૩ એક ટુવાલને ગડી વાળી તેના દાતો વચ્ચે બોસી દેવો કે તેની જીભ કચરાઈ જાય નહીં

૪. જો દર્દીને ગળવાની શક્તિ હોય તો તેને એરંડીઆનો જુલાબ આપી દેવો

૫ રબરની પિચકારીવડે તેના સફરામા સાબુ ને પાણીની પિચકારી મારી ઝાડો લાવવા કોશિષ કરવી

૬ તેને કામળી વિગેરે ઓઢાડી તેનુ અંગ ગરમ રહે તેવી તજવીજ કરવી, તેમજ તેને ગરમ ચ્હા, કૉફી કે દૂધ પાવુ કે તેના અંગમાં પરસેવો છૂટે

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ તથા ખામીઓ.

આ પુસ્તક પૂરૂ કરતાં પહેલાં આપણી દશી રીત વિષે કેટલુક વિવેચન કરવાની જરૂર છે. હિ દુઓમાં સૂવાવડ વખતે હજુ ઘણા ખોટા રિવાજો ચલાવવામા આવે છે, તેમા સુધારો થવાની બહુ જરૂર છે પારસીઓમા પણ થોડાજ વર્ષો ઉપર તેવાજ નુકશાનકારક રિવાજો ચાલુ હતા પણ તે હવે ઘણે ભાગે નીકળી ગયા છે. તેથી તેઓમા સૂવાવડી ઓરતોના મોતનુ પ્રમાણુ આગળ જેટલુ મોટું નથી. તેમા મુખ્યત્વે કરી મુબાઇ તથા નવસારી જેવા મોટા શહેરોમા સુધરેલી ઢબના સૂવાવડખાનાઓ બધાઈ તેનો લાભ લોકો લેતા થયા તેથી ઘણો ફાયદો થયો છે હિ દુઓમા હજુ સૂવાવડીઓમા મરણનુ પ્રમાણ ઘણુ મોટું છે. ઘણીવાર, સૂવાવડ થયા પછી થોડા મહિનામા ક્ષયરોગથી અને બીજા અનેક કારણોથી મોત નીપજતા જોવામા આવે છે, તેનુ કારણુ ઘણે ભાગે આ ખરાબ રિવાજો છે

પ્રથમ તો સૂવાવડને માટે પસંદ કરેલી જગ્યાએ બને તેટલુ અ ધારૂ રાખી તેમા હવા જવાના દરેક સાધન બ ધ કરી દે છે, તે બહુ ખોટુ છે પારસીઓમા ઘણા વર્ષો ઉપર ભોયતળિયે ઘણુ કરી દાદરની નીચે વાડાની નજદીકમા એક ખુણામા મોટા ક તાનના પડદાઓ વહોરાજી પાસે જડાવી લઈ સૂવાવડ માટે જગ્યા મૂકરર કરવામાં આવતી હતી, પણ તેઓ એ બાબતના ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યાથી તે રિવાજ નાબુદ થયો છે હિંદુઓમા સૂવાવડીને માટે એકાદ જૂની પલંગડી વાપરવામા આવે છે અને તે પણ કેટલીકવાર જોઇએ તે કરતા ન્હાની હોય છે કોઇકજ શ્રીમ ત હોય તો નવી વાણુની પલ-ગડી ભરાવે છે વળી તે ઉપરની પથારી પણ ઘણુ કરી જૂના ગાભાની હલકા રૂની અથવા જૂના ફાટેલા ટાટની હોય છે ચાદરને ઠેકાણે જૂનું ધોતિયુ કે કંઈ જમાનાનો મેલ ખાધેલો સાલ્લો વાપરવામા આવે છે. આ પલ ગડી ઉપર પણ સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી ખાઇને ન્હવાડયા

પછીજ સૂવાવડ તો જમીન ઉપરજ ટાટ નાખી તેની ઉપર ઘણે ભાગે કરવામાં આવે છે પહેરવાનાં કપડાં પણ જૂના પૂરાણા જૂદી પોટલી બાંધી મૂકી રાખેલા હોય તેજ વાપરવામા આવે છે પોતાની માની, માની માની અથવા પોતાનીજ આગલી સુવાવડમા વપરાયેલા કપડા ઘણે ભાગે વાપરવામા આવે છે, કારણ કે ભાગ્યશાળી મનાય છે બાળકને માટે પણ જૂના ફાટેલા સાલ્લાના ટુકડા અથવા ધોતીયાના કે પાઘડીના ટુકડા વાપરવામા આવે છે. સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી તેજ કપડા ધોઇને ઉંચા મૂકી રાખે છે ફક્ત બ્રાહ્મણ લોકો દશ દહાડા પછી ભંગીને આપી દેછે તે લોકો વળી તેનો શો ઉપયોગ કરતા હશે તે કહી શકાતુ નથી કહેવાની જરૂર નથી કે આવાં કપડા વાપ-રવામાં ઘણું જોખમ રહેલું છે વળી એ કપડા ગરમ તો હોતાંજ નથી દક્ષિણીઓમા તો જૂના રૂનુ ગોદડું પણ વાપરતા નથી, કારણ તેઓ રૂથી સધીવા થાય એવુ માને છે તેથી બિછાનામા તેઓ ફક્ત એક કામળજ વાપરે છે ખરૂ જોતા આ સર્વે રિવાજો બહુ ખોટા છે આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ સૂવાવડમા સફાઇ અને સુઘડાઇની અતિશય જરૂર છે, માટે સાફ ધોયેલા સફેદ કપડા અને બનતા લગી નવાજ બિછાના તેમજ ચાદર વિગેરે વાપરવી જોઇએ

સૂવાવડ માટે પ્રાથમિક તૈયારી ઉપર લખ્યા મુજબનીજ કરે છે તે સિવાય સૂંઠ, અસાળીઓ, મરી, સીંદુર, હીંગ ને લાલ દોરો, એટ-લુંજ તૈયાર રાખે છે. પહેલી ત્રણ ચીજો સૂવાવડીને વાયુ થાય ત્યારે આપવાને માટે હોય છે ઘણુ કરી એવે વખતે અસાળીઓ એક પૈસા ભાર તળીને આપે છે હિંગ તથા સીંદુર તથા લાલ દોરાનો ઉપયોગ પાછળ કહેવામાં આવશે એ સિવાય બીજી તૈયારી એટલીજ કરે છે કે નજદીકની એકાદ હજામડીને પ્રથમથી ખબર આપી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે બોલાવે છે.

ન્હાના ગામો અથવા કસ્બાઓમા તો ઘણુ કરી એકજ હજામડી એ કામ કરે છે તેને પુરી માહિતી ન હોવાથી ઘણીવાર માઠા પરિણામ નીપજે છે. સ્વચ્છતા શું તે તો તે સમજતીજ નથી કોઇ કોઇ ભાગમા

આવી સ્ત્રીઓ વધારે ન હોવાથી તે લોભી થાય છે અને પ્રસૂતિ જેવા અણીના પ્રસંગે વારંવાર બોલાવવા મોકલતા તે આવતી નથી અને મોંઘી થાય છે વખતે મો માગ્યા પૈસા આપતા પણ મુઝાવાનો વખત આવે છે અને કદાચ બહુ આજીજીથી આવે તો સૂવાવડનુ કામ કથળે છે કેમકે પ્રથમની સુવાવડ વખતે તેના મહેનતાણુ ઉપરાત તેણે માગેલું ઇનામ આપવામાં આવ્યુ નથી હોતુ ! આ કેવુ શોચનીય છે ! સારે નસીબે ઘણાખરાં છોકરાઓ કુદરતી રીતેજ જન્મ પામે છે, એટલે આવી હરકત આવતી નથી, પણ જયારે કંઈ કારણથી છોકરૂ આડું આવ્યુ હોય અથવા હાથ કે પગ દર્શનમા હોય ત્યાતો વગર આવડે એ લોકો ઘણુ નુકશાન કરી મૂકે છે અને તેથી મા અને છોકરૂ એ બન્નેની જીદગી જોખમમા આવી પડે છે અગર બરબાદ જાય છે આ દાઇઓ પ્રસુતિ વખતે જોઇએ તેના કરતા વધારે જોર કરે છે તેથી પણ નુક-શાન થાય છે તેઓ હમેશ પોતાના ઘરનુ કામકાજ જેવું કે દળવા ખાડવાનુ, લીંપવાનુ વિગેરે કરતી હોવાથી તેમના હાથના નખમા ઝેરી પદાર્થો ભરાઈ રહે છે તેથી સૂવાવડી બાઇને ઘણીવાર ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે, એટલુંજ નહી પણ ગામમા એકની એક દાઇ હોવાથી ઘણી-વાર એક બાઇનુ ઝેર બીજી સૂવાવડીઓમાં દાખલ કરી તે લોકોમા પણ તાવ પેદા કરવાનુ સાધન થઈ પડે છે આ દાઈ સૂવાવડ વખતે પહેલવહેલી આવે છે ત્યારે પોતાના હમેશના કપડાજ પહેરીને આવે છે કંઈ ખાસ ધોયેલાં સફેદ કપડા પહેરતી નથી આવીને ગુજરાતી લોકોમા તો હાથ પણ ધોતી નથી ને લાગલીજાંસૂવાવડી પાસે જાય છે દક્ષિણીઓમાં—મુખ્યત્વે કરી બ્રાહ્મણ વર્ગમા—સૂવાવડી પાસે જતા પહેલા હાથ પગ ધૂએ છે અને થોડીવાર બેસી પછી ત્યા જાય છે જતા વાર ઘણુકરી એક આગળીને ટેરવે થોડુ ક તેલ લગાડી યોનિમાર્ગમા તે મૂકી તપાસ કરે છે તે તપાસ ફક્ત એટલીજ કે કમળનુ મ્હોં ખીલ્યુ છે કે નહીં અને ખીલ્યુ હોય તો કેટલુ ઉપરથી તપાસ કરતા તેમને આવડતુંજ નથી. આ અંદરની તપાસ ઘણુ કરી ત્રણવાર તેઓ કરે છે. રાત્રિ બહુ ગઇ હોય અને કળ ઠડી પડી ગઈ હોય તો ફરી એકવાર તપાસ કરે છે.

જૂદા જૂદા દરજ્જાની માવજત પણ ચમત્કારિક હોય છે પ્રથમ તો આવતાં વાર તપાસ કરી કળ (વીણ) વગેરે સારી આવતી હોય તો બેત્રણ દેગડા ગરમ પાણી મૂકવા ઘરમાના કોઇ આદમીને કહે છે કેટલીકો સુવાવડીને એકાદ સાલ્લો કે ઘાઘરો પહેરાવી પ્રથમથીજ જમીન ઉપર ટાટ પાથરી સુવાડી રાખે છે કોઇ કોઈ વળી "પણીઆર" (તશિયો) ફૂટતા સુધી બેસાડે છે કે ફરવા દે છે તેઓ સૂવાવડની શરૂઆતમાં બાઇને ઝાડો કે પિશાબ કરવા દેતી નથી, કારણ તેઓ એમ માને છે કે પહેલેથી ઝાડો કરાવે તો સૂવાવડ થતી વખતે પેટ ચઢે. આને લીધે પરિણામ એજ આવે છે કે બાળકનુ માથુ અવતરવાની સાથેજ પિશાબ ને ઝાડો થઈ જાય છે. આમ થવામા કેટલું જોખમ છે તે આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી

સૂવાવડીને ઉપર કહ્યુ તેમ પ્રથમ ટાટ જમીન ઉપર નાખી તે ઉપર બેસાડી દઇ દાઇ તેની સામે મ્હો કરી બેસે છે અને જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે સુવાવડીના પગની પાટલી પોતાના પગની પાટલી ઉપર મૂકાવી પોતાના ખભા સુવાવડી પાસે ઝલાવી તેને નીચે જોર આપવા કહે છે આ પ્રમાણે તશિયો ફૂટી જતાં સુધી કરાવે છે કહેવાની જરૂર નથી કે આ પ્રમાણે નાહક જોર કરાવવાથી બાઇ થાકી જાય છે જેવું પાણી છૂટ્યુ કે તુર્ત બાઇને છતી મુવાડી દે છે અને પછી દાઇ ફરી યોનિમાર્ગમા આગળી મૂકી તપાસ કરે છે આ વખતે પણ તે હાથ ધોતી નથી એટલે નખ સાફ કરવાની તો વાતજ શાની હોય ? આ તપાસ ઉપરથી બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમા છે, તે સીધુ આવેલું કે આડુ, તે તેમને સમજ પડે છે ત્યા સુધી તેમને કઈ સમજ પડતી નથી. તપાસ કર્યા પછી માટોડીથી હાથ ધોઇ નાખે છે. બાળકનુ માથુ યોનિમૂખ આગળ દેખાવા માંડે અથવા તેના વાળ દેખાય એટલે સૂવાવડીના માથા આગળ જઇ બે હાથ પહોળા કરી તેના પેટ ઉપર મૂકી એક બે હડસેલા મારી બાળકને બહાર કાઢી નાખે છે કોઇવાર વીણ "ફપરી" (કડી) હોય અથવા પેટ મોટું હોય ત્યારે બે બાઇઓ ઉપરાછાપરી એક ઉપર એક હાથ મૂકી બન્ને સાથે ઠેલા મારે

છે આટલુ છતા પણ વખતે બાળક ન અવતરે તો કોઈ કોઇ અણુ-ઘડ દાઇઓ ડાબે પડખે ઉભી રહી પોતાનો જમણો પગ સૂવાવડીના પેટ ઉપર ગાઠને ઉપલે ભાગે મૂકી તેવડે એક બે ઠેલા મારે છે આ પ્રમાણે હાથ કે પગનુ જોર આપવાથી પેરિનીયમ ચીરાઈ જવાનો અને ગર્ભાશયને તેમજ બાળકને કેટલુ નુકશાન થવાનો સભવ છે તે સહેજ સમજી શકાશે કોઇકજ સમજુ હોય છે તે પગવડે આચકો મારતી નથી કારણ, બાળક "ઘેાલાય" (દુખી થાય) એમ તે માને છે

છોકરૂ સાપડયુ કે તુર્ત સૂવાવડીને જરાક પણ જપવા ન દેતા લાગલુજ પેટ ઝાલી રાખી "ગોટલો" (ગાઠ) આગળ દાબી એક બે ઠેલા મારી ઓર કાઢી નાખે છે અને ન નીકળે તો નાળ ખેંચી તે કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેથી કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉલટો બહાર નીકળી આવે છે કોઇ કોઇ વળી યોનિમાર્ગમા અડધો હાથ ઘાલી ઓરને બહાર ખેચી કાઢે છે આથી કેટલીકવાર ગર્ભાશયને અંદરથી ઇજા થવાનો અથવા ઑરનો કઈક ભાગ અદર રહી જવાનો તેમજ બહુ રક્તસ્રાવ થવાનો ભય રહે છે

અત્રે વળી એક વિચિત્ર રિવાજ ટાકી લેવાની જરૂર છે. તે એકે છોકરો જન્મ્યો હોય તો તુર્ત ઘરમાની એકાદ બાઇ થાળી વગાડે છે, અને તેના ઉપર પાણી છાટે છે એમ કરવાનો હેતુ તેઓ એમ સમજે છે કે બાળક બ્હીતા ન શીખે અને ચમકી ન ઉઠે. છોકરી થાય તો થાળી વગાડતા નથી પણ પગ ઉપર ખોબો ભરી પાણી તો છાટે છેજ આ ફક્ત ઠાલા વહેમોજ છે વખતે તેમ કરવાનો મૂળ હેતુ બાળકને રડાવી દમ લેવડાવવાનો હોય એમ ધારી શકાય

ઑર પડયા પછી બાઇને સૂવાડી રાખે છે તેના પેટ ઉપર કંઇ હાથ દાબેલો રાખવામા આવતો નથી અથવા પેટ ચોળવામાં આવતું નથી. પ્રથમ છોકરાની સારવાર કરવામા આવે છે નાળને છોકરાંની ડુટી તરફ દોડી ડુટીથી આઠ આંગળ માપી છરીવડે કાપી નાખે છે આ છરી ઘણુ કરી દાઇ પોતાના સાથે ઘેરથી લેતી આવે છે. કાપ્યા

પછી ગુજરાતી લોકોમા તેની ઉપર સીંદુર અને રૂ લગાડી "નાડાછડી" (લાલ સુતરની દોરી)થી બાધી લઇ બાળકને ગળે બાધી દે છે દક્ષિણીઓમા સીંદુરને બદલે હીંગ લગાવી નાળનુ ગુચળુ વાળી તે ઉપર રાખ ભભરાવી દાબી દઇ ચીથરાના ટુકડાવડે કમ્મરે બાધી દે છે, અને રોજ ઉપર તેલ મૂકયા કરે છે. તેથી પાંચ છ દહાડામા તે ખરી જાય છે નાળ ડુટી તરફ દોહવાનો હેતુ એટલો જ કે તેમાનુ લોહી બનતા લગી છોકરાના શરીરમાં દાખલ થઇ જાય

ત્યાર બાદ દાઇ પ્રથમ બાળકને ન્હવરાવે છે પોતાના પગ લાબા કરી તે ઉપર બાળકનુ માથુ પાની તરફ રહે એવી રીતે તેને સુવાડી પ્રથમ બાજરીનો કે ચણાનો લોટ અને હળદર એ ચીજો આશરે અધોળ અધોળ લઇ તે વડે ખુબ ચોળી તેના શરીર ઉપરનુ ચીકણુ પડ કાઢી નાખે છે ચોળતા ચોળતા ગરમ પાણી નાખતા જાય છે તેઓ એમ માને છે કે ચીકણુ પડ બધુ કાઢી ન નાખે તો છોકરૂ ગધાઇ ઉઠે, પણ તે બરાબર નથી અતિશય ચોળવાથી વખતે બાળકની ચામડીને નુકશાન થવા સભવ રહે છે વળી તેઓ પોતાનો હાથ બોળી પાણીની ગરમી માપી જુએ છે તેથી પાણી જોઇએ તેના કરતા વધારે ગરમ રહે છે ન્હવાડતાં લગભગ અડધો કલાક લગાડે છે ત્યાર બાદ તેના માથા ઉપર કઇ ધોતિયા કે બીજા કપડાનો કડકો બે આટા વીંટી ત્રીજે આટે તેને મજબૂત ગાઠ વાળી બાંધી દે છે તેમ કરવાનુ કારણ તેઓ એવુ જણાવે છે કે માથામા પવન ભરાય નહીં ખરો હેતુ એ હોવો જોઇએ કે બાળકના માથા ઉપર પ્રસૂતિ વખતે થતા દબાણથી સોજો થઈ આવે છે તે જલદી પાછો નીકળી જઇ માથુ સરખુ ઘાટમદાર બને આ પાટો દશ દિવસ સુધી દરરોજ ન્હવાડયા બાદ બાંધવાનો રિવાજ છે ખરૂ જોતાં તેની કઈ જરૂર નથી આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ માથુ જેમ ખુલ્લુ રખાય તેમ સારૂ વળી સોજો, પાટો ન બાધે તો પણ પોતાની મેળે ઉતરીજ જાય છે બાળકને ન્હવાડયા પછી તેનું અંગ લુછી તેને અબોતીયા તરીકે બીજો સાફ્લાનો કડકો કે

ધોતિયાંનો જૂનો કડકો ઓરાઢી, માની પલંગડી ઉપર સૂવાડે છે આ પ્રમાણે વીસ દહાડા સુધી માના પડખામા સૂવા દઇ પછી મુહુર્ત જોઇ તેને ઘોડીયામાં સૂવાડે છે કોઇ કોઇ વાર જયારે પહેલીજ વેત હોય અને સૂવાવડીને બરાબર બાળકને સાચવતા ન આવડતુ હોય ત્યારે તેની મા અડકીને બાળકને સાચવે છે

બાળકની ઘટિત સારવાર કર્યા પછી સૂવાવડની માવજત શરૂ કરવામા આવે છે પ્રથમ તો એક થાળમા "ફૂલ" (કડક) દારૂ અર્ધો શીશો નાખી તેમા બાઇને અડધોક કલાક બેસાડી રાખે છે તે દરમ્યાન દાઇ પોતે, છોકરી અવતરી હોય તો ઘરની અંદર ચોકમા અને છોકરો હોય તો ઘરની બહાર આગણામાજ ખાડો ખોદી તેમા મેલુ, ઑાગ વિગેરે લઇ જઈ દાટી દે છે છોકરીને માટે ઘરમા ખાડો ખોદી ઑાર દાટવાનુ કારણ એવું મનાય છે કે તેથી છોકરી સારી ચાલની અને ઘરરાખુ નીવડે ઑાર દાટયા પછી હાથ લુછી પાટલો ઠીકઠાક કરી તે ઉપર ગોદડુ કે ટાટ પાથરી તૈયાર કરે છે, પછી સવાવડીને ન્હવડાવે છે તેને દારૂવાળી થાળી ઉપરથી ઉઠાડી પાટલા ઉપર બેસાડી ગરમ પાણીએ શરીર ચોળીને બે ત્રણ બેડા પાણીથી તેનુ બધુ અંગ સાફ કરે છે તેમ કરતા વખતે બાઇને ચક્કર આવે તો જરાક આંખો દાબી બેસાડી રાખે છે કોઈક વળી વધારે અશકત હોય તો તેને સૂતા સૂતાજ ગરમ પાણી નાખી ન્હવાડે છે ન્હવાડતા લગભગ અડધો કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વાર લગાડે છે અંદરના ગુહ્યભાગમા પણ પાણીની છાલકો મારી ધોવાડે છે ત્યારપછી તેનુ અંગ લુછી, ધુમસ (કાજળ) મીઠુ, હળદર, ગોળ અને દિવેલ એ પાચ ચીજોનો લોચો કરી તેને લુગડાના કડકામા એક પોટલી કરી તે ગુહ્ય ભાગમા અંદરની બાજુએ મૂકે છે આ પાટલી ત્રણ દહાડા સુધી નવી આપવામા આવે છે પોટલી મુકયા બાદ, પાશેર રાખોડી ચાળી તેને એક બીજા લૂગડાના કકડામા મુકી તેનો લંગોટ બાધી, બાઇને ઉભી રાખી પાઘડાના બોતાનાનો પાટો બાધે છે આ સર્વેમાં કેટલું બધુ જોખમ સમામલુ છે તે આપણે

આગળ વાંચી ગયા છીએ આપણે જાણીએ છીએ કે બાઇને જરાક પણ જોર કરવા ન દેતા તેને તદ્દન સ્વસ્થ સૂવાડવી જોઇએ તેને બદલે તેને લાંબો વખત બેસાડવામા આવ્યાથી સ્રાવ વિગેરે થવાનુ બહુ જોખમ રહે છે વળી સફાઈ સુઘડાઇને બદલે તરેહવાર—કાજળ, રાખ—જેવી ચીજો અંદર દાખલ કરવામા પણ અતિશય જોખમ રહે છે આ સર્વે ઉપરથી સૂવાવડીઓમા મરણનુ પ્રમાણ વધારે રહેવાનુ કારણ આપણને ઝટ સમજાઇ આવે છે પહેલે દિવસે વધારે સ્રાવ હોય તો લંગોટ ઘણે ભાગે દહાડામાં બે વાર બદલે છે નહીં તો બીજે જ દહાડે તે કાઢવામા આવે છે આ પ્રમાણે પાટો ઘણોખરો સાત દહાડા બાંધે છે અને લંગોટ દશ દહાડા રાખે છે કોઇ કોઇવાર પાટો પણ દશ દહાડા બાંધે છે દશ દહાડા પછી લંગોટને બદલે ફક્ત લુગડાની ગદી રાખે છે કાજળ વિગેરેની પોટલી ત્રણ દહાડા આપ્યા પછી દશ દહાડા સુધી દારૂના પોળ અંદર મુકાય છે અને ત્યાર પછી દાઇ પોતાને ઘરથી માયાં, રસકપૂર, હીંગળોક, જાયફળ, વાવડીંગ વિગેરેની ગોળીઓ બનાવી લાવી તે વાપરવા આપે છે આ ગોળીઓ ઘણુ કરી બીજા વીશ દહાડા સુધી વાપરવામા આવે છે.

આ પ્રમાણે સૂવાવડ વખતે માવજત કરવામાં આવે છે ત્યારબાદ દાઇ ખરડાયેલા કપડા લઇ જાય છે અને તે નદીએ કે તળાવે ધોઈ બીજે દિવસે સવારના પહોરમા પાછી ફરી સૂવાવડીને તેમ જ બાળકને ન્હવાડે છે સૂવા-વડીને ન્હવાડતા પહેલા છોકરાને ન્હવાડે છે દશ દહાડા સુધી બાળકને હળદર અને લોટ ચોળે છે પછી ફક્ત પાણીથી જ ન્હવાડે છે સૂવાવડીને ન્હવાડતા પહેલા પાટલા ઉપર બેસાડી અજમો નાખી કકડાવેલુ તેલ, આશરે અધોળીક અથવા થોડીક કે કોડી ચોળે છે અને ખાડેલી વજ ઉકાળી તે વડે માથુ ચોળી પછી ધુપેલ નાખી વાળ ઓળે છે અને ચોટલો બાંધ્યા પછી ન્હવાડે છે દક્ષિણીઓમાં શ્રીમંત વર્ગમાં લાક્ષાદિ તેલ ચોળવામા આવે છે. ગરીબોમા ફક્ત હળદર અને કપૂર તેલમા મેળવીને ચોળે છે ચોળતા ચોળતા શરીરની સારીરીતે તે ચપી કરી પછી ગરમ પાણીથી

ન્હવાડે છે, તેથી તેને પુષ્કળ પરસેવો પડે છે તે સૂકાવા માટે ન્હવાડયા પછી ખાટલા ઉપર અદ્દકડી બેસાડી નીચે સગડી મૂકી તે ઉપર થોડાક સુવા એકલા અથવા તેની સાથે થોડીક મેથી અને લસણના ફોડા નાખીને તેની ધુણી દરરોજ આશરે અડધા કલાક દશ દહાડા સુધી આપે છે ત્યારબાદ ગુજરાતી લોકોમા અંગારા કાઢી નાખે છે પણ દક્ષિણી લોકોમા તો શિઆળાના દહાડામા ખાટલા નીચે રાત્ર દિવસ દેવતા રાખે છે ચોમાસામા તેથી ઓછો વખત રાખે છે અને ઉનાળામા વળી તેના કરતા પણ ઓછી વાર રહેવા દે છે આ રીતે શેક કરવાથી શરીરનો બધો વાયુ ઉડી જાય છે, એમ તેઓ માને છે, પણ તે બરાબર નથી બહુ શેક ખોટો છે તેથી ઉલટી નબળાઇ વધે છે આ ન્હવાડવાનુ કામ બહુ સકાળેથી ઘરમાના બીજા માણસો ઉઠતા પહેલા કરવામા આવે છે, તેથી સૂવાવડીને પૂરતો આરામ મળતો નથી। ન્હવાડયા પછી પ્રથમ મુજબ પોટલી તથા લંગોટ બાંધી આગલે દિવસે ધોઇ આણેલા કપડા પહેરાવી અંગમાથી કાઢેલા ફરી ધોવા લઇ જાય છે આ પ્રમાણે દાઇ દરરોજ સવારે એકવાર ન્હવાડવા આવે છે ત્યારપછી ફરીથી આવતી નથી અને ખાસ જરૂર શિવાય સૂવાવડીને કોઇ અડતુ નથી તેનુ પરિણામ એ થાય છે કે કદાચિત, તેને તાવ આવતો હોય તો તે એકદમ માલમ પડી આવતો નથી અને તેથી કેટલીકવાર માંદગી વધી જાય છે આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે આ સઘળા રિવાજોમા ઘણો સુધારો થવાની બહુ જ જરૂર છે ન્હવાડતા પહેલા કેટલીકવાર પાંચ દહાડા અને કોઇકવાર વીસ વીસ દિવસ સુધી સુવા, સૂંઠ, ગોળ અને ઘીનો ગોળો ખવાડે છે કેટલાક છઠ્ઠે અને આઠમે દહાડે ન્હવાડતા નથી કારણ, તેમ કરવાથી નુકશાન થાય છે એમ માને છે આ બાબત તેમનામા એક કહેવત છે કે "આઠ કાટ અને બારેવાટ"

સૂવાવડીને ખોરાક પણ જોઇએ તેવો આપવામા આવતો નથી પહેલા ત્રણ દિવસ ઘણુ કરી ગુંદરની રાબ જ આપે છે ગુંદરને દશ દહાડા પલાળી રાખી તેમા ગોળ નાખી રાબ બનાવે છે કેટલાકો વળી ગંઠોડા

પીપર, આસવ, ઘઉંનો લોટ, ગુદર અને ઘીની રાબ આપે છે, પણ છોકરૂ પૂરે મહિને અને જીવતુ આવ્યુ હોય તોજ તેમ કરે છે મૂએલું છોકરૂ આવ્યુ હોય અથવા અધુરે ગયુ હોય તો ફક્ત કળથી ઉકાળી તેનુ પાણીજ ત્રણ દહાડા સુધી આપે છે, બીજુ કંઇજ આપતા નથી આમ કરવું કેટલું ભૂલભરેલું છે તે કહેવાની જરૂર નથી. અધુરે છોકરૂ ગએલુ હોય એવી સ્ત્રી, સ્રાવ વગેરેના કારણથી નબળી થયેલી હોય તે ત્રણ દિવસ સુધી ખોરાક વિના રહે તો તેની ગતિ કેવી થવી જોઇએ તે સહેજ કલ્પી શકાય એમ છે. કોઇ કોઇ તો વળી સૂકો રોટલોજ આપે છે ત્રણ દહાડા પછી રોટલો, ડુંગળી અને આદુ એટલુજ દશ દહાડા સુધી ખાવા આપે છે. છોકરૂ જીવતુ આવ્યુ હોય તો ત્રણ દહાડા પછી ઘઉં ઘી અને જૂના ગોળની રાબડી અથવા શીરો આપવામાં આવે છે. એ શીરો નવટાક, પાશેર કે અચ્છેર રૂચિ પ્રમાણે અપાય છે તે શિવાય ઘણુ કરી બીજો કંઇ ખોરાક આપવામા આવતો નથી શીરો જો કે હલકો મનાય છે તોપણ તે વધારે અપાય તો પચવો કઠણ છે, તેથી બાઇ જો મજબૂત બાંધાની હોતી નથી તો તેને અપચો થઇ વખતે તાવ આવે છે. ચાર દિવસ પછી કોઇ કોઇ ઘીમા વઘારેલી કે તળેલી શાકભાજી, સૂરણ, રતાળુ, દૂધી તેમ જ વળી પૂરી, રોટલી, વેઢમી, કેળુ વિગેરે પણ આપે છે તેલ, ખટાશ, હીંગ મીઠુ પણ દશ દિવસ સુધી આપવામા આવતું નથી મીઠું (નીમક) આપે તો કેડો પાકે, સણકા થાય અને પરૂ પડે એમ માને છે તેમજ ચોખા આપે તો વાયુ થાય અને છોકરાનું પેટ ચઢે એમ માને છે, પણ તે ખોટું છે ગરીબ લોકો બિચારા કોદરીની ખીચડી જ ખાય છે, કારણ તેમને શીરો મળી શકતો નથી દશ દહાડા પછી દાળભાત આપવામાં આવે છે. કાચું દૂધ બીલકુલ આપવામાં આવતુ નથી, કારણ તેથી તાણુ થાય, તાવ આવે અને સળક નાખે એવુ માને છે, એ માનવુ પણ ભૂલભરેલુ છે હાલ કેળવાયેલા લોકોમા તેનો થોડોઘણો વાપર શરૂ થયો છે. દક્ષિણી-ઓમા પહેલા દિવસથીજ ઘઉં તથા ઘી અને ગોળનો શીરો કરી બાર દહાડા સુધી તે જ આપે છે બાર દિવસ પછી દૂધ, તેલ ને મસાલા

વગર બાકીનો બધો ખોરાક આપે છે. એ શિવાય સૌ સૌની જોગવાઇ મુજબ મેથીના, ગુદરના કે અસાળીઆના લાડુ બનાવી ખવરાવે છે

લાડુ ખવરાવવાનો મૂળ હેતુ એટલો જ હોય છે કે થોડા જથામા બની શકે એટલી પુષ્ટિ આપવી વળી કેટલાક શ્રીમત લોકો "સૌભાગ્ય સઠ" બનાવી ખવરાવે છે તેની બનાવટમા નીચલી ચીજો આવે છે —

સુંઠ	તોલા	૭	પિપર	તોલો	૧
સાલમ મીસરી	,,	૫	તમાલપત્ર	,,	૧॥
સફેત મુસળી	,,	૫	એલચી	,,	૧
ગોખરૂ	,,	૫	લવિગ	,	૦॥
ચણકબાબ	,,	૨	ભૂઈકોળુ	,	૪
કમળબીજ	,,	૪	આસ્કદ	,,	૧
જાવંત્રી	,,	૭	શતાવરી	,,	૧
બદામના બીજ	,,	૫	કાકડીના બીજ	,,	૨
પસ્તા	,,	૨	બગ ભસ્મ	,,	૧
ખેદાના	,,	૨	માક્ષીક	,,	૧
તજ	,,	૧	માવો	,,	૧૦-૧૫
વશલોચન	,,	૨	ઘી	,,	૧૦
સાકર	,,	૧૩૦			

આ સર્વ ચીજોનો પાક બનાવી તે રોજ નવટાક કે પાશેરને આશરે ખવરાવે છે અને ઉપર દૂધ પાય છે દૂધ એ સૂઠને લીધે પાચન થઇ શકે એમ તેઓ માને છે એ ખોરાક ઠીક છે

સૂવાવડીને પાણી પણ છમકારેલુ જ પાવામા આવે છે એક કોર ઘડામા પાણી નાખી તેમા ઉના કરેલા ઢેખાળા નાખી પછી તે પાય છે એમ કરવાનો હેતુ એવો મનાય છે કે સૂવાવડીને વાયુ ન થાય અને તેનુ પેટ ન ફુલે. આ પણ બરાબર નથી સાદુ ઠડુ પાણી પીધાથી કઇ નુકશાન થતુ નથી ઉલટો આરામ લાગે છે

અધૂરે છોકરૂ ગયુ હોય અથવા પૂરે મહિને મૂએલું અવતર્યું હોય તો કળથીના પાણી શિવાય બીજુ પાણી પણ પીવા આપતા નથી અને તેને છેક પાચ છ દહાડે ન્હવરાવે છે, કારણ તેને ન્હાવાની શક્તિ રહેતી નથી. આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ ખોરાકજ બધ કરે તો શક્તિ હોયજ કયાથી ? કેટલીક વખતે સાતમા કે દશમા દહાડા સુધી ન્હવાડતા નથી અને તેલ પણ ચોળતા નથી. ફક્ત શરીરે દારૂ ચોળી ન્હવરાવે છે

સૂવાવડી સ્ત્રીને હાથે પગે સોજા હોય તો બાવળની પાલી, બોર-ડીનો પાલો, જાબુડાના પાદડા, અ તરવેલ વિગેરે પાણીમા નાખી ઉકાળી તે પાણીવડે ન્હવરાવે છે.

સૂવાવડીને પિશાબ ન ઉતરે તો ફક્ત કેશુડાનાં ફુલ બાફી તેને પેઢુ ઉપર તથા ગુહ્ય ભાગો ઉપર બાધવામા આવે છે તે શિવાય બીજો કઇ ઉપાય કરતા નથી આથી કેટલીકવાર સોજો વિગેરે ઉતરી ફાયદો થાય છે, પણ કોઇવાર કઇ પરિણામ નીપજતુ નથી અને સ્ત્રી હેરાન થાય છે એવે વખતે સળી મૂકાવવીજ જોઇએ.

તેને ઝાડો ન ઉતરે તો સુવા, વાસની ગાઠ અને ગોળ ઉકાળીને આપવામા આવે છે એથી બધા મળ નીકળી જાય છે એમ તેઓનું માનવુ છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ દિવેલ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે

સૂવાવડીની મોટામા મોટી દવા સુવાનુ પાણી હોય છે તેથી ગ ઠને મજબૂતી મળી સ્રાવ નિયમિત રીતે થવાનુ માનવામા આવે છે અને તે ખરૂ છે એ શિવાય ત્રીજા દિવસથી ખાસ ઉકાળા કરી પાવામા આવે છે અમદાવાદમા બોખી ભાગોળવાળાની પડીઓ તથા સુરતમા દુર્લભ ગાધીની અથવા બરાનપુરી ભાગોળવાળાની પડીકીઓ મશહુર છે. એ પડીકીઓ સાત દહાડા સુધી પાવામા આવે છે દક્ષિ-ણીઓમા પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્ત લવીંગ અને જાયફળ આપે છે જેઓ શક્તિવાન હોય તેઓ વળી હેમ ગર્ભની માત્રા રાખી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે અ ગમા ગરમી લાવવા સારૂ તેનો ઉપયોગ કરે છે. કેશર

કસ્તુરી વિગેરેનો પણ પાનના બીડામા એજ અર્થે ઉપયોગ કરે છે તેને "केसर वीडा" કહે છે જયારે ગાઠ બરાબર મજબૂતી નથી પકડતી ત્યારે ઘી તથા મધની સાથે બાગરગોટો તથા હીંગ મેળવી ત્રણ દિવસ સુધી આપ્યા કરે છે જેમ ગુજરાતીઓમા ઉપર કહેલી પડીકીઓનો ઉકાળો આપવામા આવે છે તેમ દક્ષિણીઓમા दश मूळादि क्वाथ આપવામા આવે છે, અને તે ઘણુ કરી છઠ્ઠા દિવસથી શરૂ કરી દશ દિવસ સુધી ચાલુ રાખે છે એમા સાફ દસ્ત અને સ્રાવ લાવવાનો ગુણ હોવાથી સારો ગણાય છે તાવ આવતો હોય તો સાતથી વધારે દીવસ પણ આપવામા આવે છે હાલમા વળી ઘણાકો બ્રાન્ડીનો ઉપયોગ કરે છે કેટલીક બાઈઓ ગરમી લાવવાના હેતુથી તેને અગ ઉપર ઘસાવે છે ને કેટલીકો પીવામા વાપરે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલુ છે દાકતરની સલાહ વિના તે કદી વાપરવો ન જોઇએ

સૂવારોગમા હિંદુઓમા ચીલોત્રા નામના પક્ષીને પાણીમા ઉકાળી તે વડે ન્હવરાવવાનો તથા તે પાણીમાથી થોડુક પાવાનો રિવાજ છે એથી ઘણાકને ફાયદો થાય છે એમ માને છે એ પક્ષીને મારી પીંછા સાથેજ સૂકાવી મૂકેલુ હોય છે અને તે એક ઘણી ઉકમાઇની ચીજ તરીકે જાળવી રાખવામા આવે છે

દક્ષિણીઓમા પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્તજ તેમજ બાર દિવસ સુધી દરરોજ દહાડામા બે વાર બાવળ બોર અને બકુલ એ ત્રણ પૈકી એકની છાલ, ફટકડી, કાથો અને જાયફળ એને ભેગા ઉકાળી તે પાણી વડે સર્વે ગુહ્ય ભાગો સાફ કરવાનો રિવાજ છે તે સારો છે

સૂવાવડીને બારમે દિવસે ઉઠાડી ન્હવરાવી તેનો ખાટલો બીજી જગ્યાએ મૂકે છે અને જે જગ્યાએ તે અસલ હતો તે જગ્યા લીંપી કાઢે છે. એ દિવસથી ઉઠબેસ અને હાલ ચાલ કરે છે પણ બીજા માણસને અડકી શકતી નથી વીસ દહાડા પછી ઘરમા ફરહર કરે છે, ઓટલે જઈ બેસે છે અને બીજા માણસને અડકે છે કેટલીકો વળી પાણી ભરવા પણ જાય છે ચાળીશમે દહાડે (સવા મહિને) ચૂલાને અડકી ઘરનુ કામકાજ કરે છે.

જન્મેલા છોકરાંની સારવારમાં પણ હિંદુઓમાં ઘણી ખામીઓ જોવામા આવે છે બચ્ચુ અવતર્યા પછી તુર્ત નાળ કાપી કાઢી લેતા નથી પણ ઑર પડતા સુધી એમનં એમ રહેવા દે છે તે બરાબર નથી બાળક જન્મ્યા પછી માને ન્હવાડયા બાદ તેને પૈસાભાર મધ ને દિવેલ ચટાડવામા આવે છે અને ખોરાકમા પહેલા ત્રણ દહાડા સુધી પૈસા પૈસાભાર ગોળ અને ઘીને હલાવી ફીણીને આગળીવડે ચટાડયા કરે છે જયારે પણ તે રડે ત્યારે તે ભૂખ્યુ થયુ છે એમ સમજી ચટાડવામા આવે છે ત્રીજે દહાડે માને ધવરાવે છે પણ ખરેખર દૂધ ચોથે દહાડે આવે છે ત્યારેજ ઉપલો ખોરાક બંધ કરે છે જો ઘીને ગોળ ચાટતુ નથી તો તેને " ગળશુથી " પાય છે પાણીમા ગોળને ઉકાળે તેને આ નામ આપવામા આવ્યુ છે આ ચીજ એક ન્હાની છીપોલી વડે અથવા એકાદ પ્યાલામા નાખી લુગડાના કાકડા વડે પાવામા આવે છે બાળકને રતવા હોય અથવા તે કાળુ પડી ગયુ હોય અથવા કોઇ સ્રીના છોકરા જીવતા ન હોય તો તેને ગોળની ગળશુથી આપવામા આવતી નથી પણ તેને બદલે સાકર કે પતાસાને પાણીમા ઉકાળી પાવામા આવે છે અને તેની માને ન્હવરાવતી વખતે તેલ ચોળતા નથી જન્મ્યા પછી તુર્ત માને ધવરાવતા નથી તે ભૂલ છે આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ કલાકમા ધવરાવવાથી મા તથા બાળક બન્નેને ફાયદો થાય છે માની ગાઠને મજબૂતી મળે છે અને બાળકને ઝાડો સાફ થાય છે

કેટલીકવાર માનુ દૂધ બચ્ચાને મળીજ શકતુ નથી ત્યારે તેને ગાયનું દૂધ આપવાનો રિવાજ છે પણ તે ચોખ્ખુ નર્યુંજ આપે છે તેથી તે બાળકને પચતુ નથી ઘણુ તો એટલુજ કરે છે કે દૂધ ઉકાળતી વખતે તેમા લીંડીપીપર નાખે છે અને ઉકાળ્યા પછી તે ઉપરની તર કાઢી નાખે છે, પણ અંદર પાણી કે ખાડ નાખતા નથી એકવાર પીપર ઉકાળ્યા પછી ફેંકી દઇ બીજી વખતે નવીજ નાખે છે પાણી ન નાખવાને લીધે દૂધ બહુ ભારે રહી પચતુ નથી માટે આગળ કહી ગયા તેમ ઉમ્મર મુજબ વધતા ઓછા પ્રમાણથી પાણી તથા ખાંડ નાખવા જોઇએ. બાટલી વડે દૂધ પાઇ ન શકવાને લીધે એકાદ પ્યાલામાં

લઇ તેમા એક ધોયેલા કપડાનો ઢીલો દાકડો વણી અદર તે બોળી બાળકના મ્હોમા મૂકે છે એટલે તે ચૂસે છે, અથવા તો નાની છીપોલી વડે પાય છે આ પાછલી રીતથી કેટલીકવાર બાળકને જોઇએ તે કરતા વધારે દૂધ અપાઇ જવાથી તેનુ પેટ ફૂલે છે અને તે ઉલટી કરે છે કોઇ કોઇ વાર તેને આકડી પણ આવે છે માટે બનતા સુધી તેને બાટલી વડે અગર પ્યાલામા કાકડો મૂકી તે વડે પાવુ અને તે લેવાની આનાકાની કરે એટલે આપવુ બધ કરવુ બાળક વખતે દૂધ નથી પીતુ તો તેને ઘી અને ગોળ ચટાડયા કરે છે અને બે મહિનાનુ થાય એટલે કદોઇને ત્યાથી અમૃતપાક લાવીને આપે છે પણ તેમ કરવુ બરાબર નથી બાળકને માટે દૂધ જેવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એકે નથી

ગરીબ તેમજ વચલા વર્ગના હિદુઓમા બાળકને ન્હાનપણથી **બાળાગોળી** આપવાનો રિવાજ છે તે બહુજ ખોટો છે તેમા અફીણ આવતું હોવાથી બાળકને તેની ટેવ પડી જાય છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ તેની પાચન શક્તિ કમી થતી જાય છે અને તે છેક અશક્ત થઇ જાય છે, માટે એવી ટેવ પાડવી નહીં

એ શિવાય કેટલાકો નિયમિત રીતે તેને હરડેના ઘસારા કિવા **બાળઘુટી** આપે છે તેમા સોનામુખી, પાપડીઓ ખાર, હીમજી હગ્રે, ધાણા તથા ગરમાળાનો ગોળ આવે છે એ પાચ ચીજનો ઉકાળો કરી પાય છે, તે પણ ખોટુ છે તેથી તેને એક જાતની ટેવ પડી જવાને લીધે આવી કઇ દવા વગર ઝાડોજ થતો નથી અને જેમ જેમ તે મોટુ થતું જાય છે તેમ તેમ તેને કબજીયાત થવાનો સભવ રહે છે, માટે બાળકને કારણ વિના કોઇ દહાડો દવા આપવીજ નહીં

બાળકને **દાંત આવવાથી** ઝાડા થતા હોય તેની વખતસર દવા કરતા નથી, કારણકે તેઓ એવુ માને છે કે દાત આવે ત્યારે ઝાડા તો થાયજ. એ માનવુ ખરૂ છે, પણ ઝાડાની કંઈ હદ મૂકરર થવી જોઇએ, તે કરતા નથી બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજના ત્રણ ચાર ઝાડા થાય તેની હરકત નથી પણ ઉપરાછાપરી થયાજ કરે અને અદર લોહી આમ પડે તોપણ દવા કરતા નથી તે ભૂલ છે. વળી એવે વખતે 'દાંતના

પારા ચીરાવવાને બહુ ડરે છે તે પણ ખોટું છે પારા ચીરવાથી બાળકને કંઇ હરકત આવતી નથી એટલુંજ નહીં પણ ઉલટા તેના ઝાડા ઝટ બંધ થઇ જાય છે અને તેને ઘણો ફાયદો થાય છે આવે વખતે તેઓ દાતના પારાને દીકામાળી ઘસે છે, કારણ કે તેથી દાત જલદી નીકળે છે, એમ માને છે આ દવાનો સ્વાદ તથા વાસ બહુજ ખરાબ છે તેથી નાહક બચ્ચુ હેરાન થાય છે

બાળક જેમ મોટું થતુ જાય તેમ તેમ તેને નહવાડતી વખતે આપણામા તેલ ચોળી સામસામેના હાથ પગ વાળી મરડવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે તેથી બાળકનુ અંગ કસાઇ તેને ખોરાક સારી રીતે પચે છે વળી નહવાડતી વખતે તેના કાતરા, સાથળ તથા ગરદનની બેવડ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવામા આવે છે તે રિવાજ પણ સારો છે

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પણ એક મોટી ગેરસમજને લીધે હિંદુ સ્ત્રીઓ નાહક અતિશય પીડા ભોગવે છે તેઓ એમ સમજે છે કે ગર્ભ રહ્યો એટલે કોઇપણ રોગને માટે દવા પી શકાયજ નહીં ગમે તેટલુ સમજાવવા છતા તેઓ પોતાની હઠ મુકતી નથી અને તેથી ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે ગર્ભ સાચવવા માટે તેઓ દવા પીતી નથી તેજ ગર્ભ રોગને લીધે પડી જાય છે

